叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 3 个章节

1. 埃利斯初级生理学；(ellis's Primary Physiology; Or,) 000001

2. 埃利斯初级生理学；(ellis's Primary Physiology; Or,) 000002

3. 埃利斯初级生理学；(ellis's Primary Physiology; Or,) 000003

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

埃利斯初级生理学；(Ellis's Primary Physiology; Or,)

[ðə; ði]	['prɑːdʒekt; prə'dʒekt]	['guːtənbɜːrg]	['iːbʊk]	,	['ɛlɪsɪz]	['praɪmeri]	[ˌfɪzi'ɑːlədʒi]	,	[baɪ]	['edwərd]	[sil'vestə(r)]
The	**Project**	**Gutenberg**	**eBook**	**,**	**Ellis's**	**Primary**	**Physiology**	**,**	**by**	**Edward**	**Sylvester**
这	项目	古腾堡	电子书	,	埃利斯的	基本的	生理	,	经过	爱德华	西尔维斯特

['elɪs]
Ellis
埃利斯

古腾堡计划电子书，《埃利斯初级生理学》，作者：爱德华·西尔维斯特·埃利斯

[noʊt]	:	['ɪmɪdʒɪz]	[ʌv; əv]	[ðə; ði]	[ə'rɪdʒən(ə)l]	['peɪdʒɪz]	[ɑːr; ər]	[ə'veɪləb(ə)l]	[θruː]	['ɪntərnet]	['ɑːrkaɪv]	.
Note	**:**	**Images**	**of**	**the**	**original**	**pages**	**are**	**available**	**through**	**Internet**	**Archive**	**.**
笔记	:	图片	的	这	原来的	页面	是	可用的	通过	互联网	档案	.

注：原始页面的图像可通过互联网档案馆获取。

[siː]	[ˌeɪtʃˌtiːˈtiːˈpiːˈɛs]	:	/	/	['ɑːrkaɪv]	.	[ɔːrg]	/	['diːteɪlz]	/	ellissprimaryphy00elli
See	**https**	**:**	**/**	**/**	**archive**	**.**	**org**	**/**	**details**	**/**	**ellissprimaryphy00elli**
看	https	:	/	/	档案	.	组织	/	细节	/	ellissprimaryphy00elli

参见 https://archive.org/details/ellissprimaryphy00elli

['ɛlɪsɪz]
ELLIS'S
埃利斯的

埃利斯

['praɪmeri]	[ˌfɪzi'ɑːlədʒi]
PRIMARY	**PHYSIOLOGY**
基本的	生理

基础生理学

[ɔːr]
OR
或者

或者

[gʊd]	[helθ]
GOOD	**HEALTH**
好的	健康

身体健康

[fɔːr; fər]
FOR
为了

为了

[bɔɪz]	[ænd; ənd]	['gɜːrlz]
Boys	**and**	**Girls**
男孩们	和	女孩们

男孩和女孩

[baɪ]
BY
经过

经过

['edwərd]	[es]	.	['elɪs]
EDWARD	**S**	**.**	**ELLIS**
爱德华	S	.	埃利斯

爱德华·S·埃利斯

['teɪntər] ['brʌðərz] & [ˌsiː 'oʊ] .
TAINTOR BROTHERS & CO .
污点 兄弟 & 一氧化碳 .

坦托兄弟公司

[nuː] [jɔːk] [ænd; ənd] [ʃɪ'kɑːgoʊ]
NEW YORK AND CHICAGO
新的 约克 和 芝加哥

纽约和芝加哥

['kɑːpiraɪt] , - , [baɪ]
Copyright , 1889 , by
版权 , - , 经过

版权所有，1889 年，作者

['teɪntər] ['brʌðərz] & [ˌsiː 'oʊ] . [faɪv]
TAINTOR BROTHERS & CO . 5
污点 兄弟 & 一氧化碳 . 5

泰恩托兄弟公司5

[ˌɪntrə'dʌkʃ(ə)n] .
Introduction .
介绍 .

介绍。

['nʌθɪŋ] [niːd] [biː; bi] [sed] [kən'sɜːrnɪŋ] [ðə; ði] [ɪm'pɔːrt(ə)ns] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['stʌdi] [ʌv; əv] [gʊd] [helθ] .
Nothing need be said concerning the importance of the study of good health .
没有什么 需要 是 说 有关 这 重要性 的 这 学习 的 好的 健康 .

关于健康研究的重要性，无需赘言。

[ðə; ði] [fɜːrst] ['les(ə)n] [ðæt] [ə; eɪ] [tʃaɪld] [ʃʊd; ʃəd] [lɜːrn] [ɪz] [ðə; ði] [lɔː] [ʌv; əv] [hɪz; ɪz] ['biːɪŋ] .
The first lesson that a child should learn is the law of his being .
这 第一的 课 那 一个 孩子 应该 学习 是 这 法律 的 他的 存在 .

孩子应该学习的第一课是了解自身存在的规律。

[ˌhɪðər'tuː] [ðə; ði] [eɪm] [hæz; həz] [bɪn] ['meɪnli] [tuː; tə] [treɪn] [ðə; ði] [maɪnd] [rɪ'gɑːrdləs] [ʌv; əv] [ðə; ði]
Hitherto the aim has been mainly to train the mind regardless of the
迄今为止 这 目的 有 到过 主要 到 火车 这 头脑 不管 的 这
[ri'kwaiəmənt] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['bɑːdi] .
requirements of the body .
要求 的 这 身体 .

以往的目标主要是训练思维，而忽略身体的需求。

[ðə; ði] ['vaɪt(ə)l] [kə'nekʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðə; ði] [tuː] [hæz; həz] [bɪn] [ɪg'nɔːrd] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [pə'sɪstənsi] ['lɪt(ə)l]
The vital connection of the two has been ignored with a persistency little
这 必不可少的 联系 的 这 二 有 到过 忽略 和 一个 持久性 小的
[ʃɔːrt] [ʌv; əv] [ˌkrɪmɪ'nælәti] .
short of criminality .
短的 的 犯罪 .

两者之间至关重要的联系一直被忽视，这种忽视的程度几乎等同于犯罪。

[ə'nætəmi] , [ˌfɪzi'ɑːlədʒi] , [ænd; ənd] ['haɪdʒiːn] [hæv; həv] [ðer; ðər] ['pleɪsɪz] [ɪn] [ðə; ði] [kə'rɪkjələm] [ʌv; əv]
Anatomy , Physiology , and Hygiene have their places in the curriculum of
解剖学 , 生理 , 和 卫生 有 他们的 地方 在 这 课程 的
['aʊər; ɑːr] ['liːdɪŋ; 'ledɪŋ] [skuːlz] ,
our leading schools ,
我们的 领导 学校 ,

解剖学、生理学和卫生学在我们一流学校的课程中占有一席之地。

[bʌt; bət] [ðə; ði] ['nɑːlɪdʒ] [tuː] ['ɔːf(ə)n] [ɪz] ['sɪmpli] ['teknɪk(ə)l] [ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] ['præktɪk(ə)l] [rɪ'zʌlts] .
but the knowledge too often is simply technical and without practical results .
但 这 知识 也 经常 是 简单地 技术的 和 没有 实际的 结果 .

但这些知识往往只是技术性的，没有实际应用价值。

[wʌt] ['greɪtər] ['trævəsti] [ðæn; ðən][tuː; tə]['lɪs(ə)n][tuː; tə][ə; eɪ] [glɪb] ['dɪskɔːrs] [ɑːn][nu'trɪʃ(ə)n] ,

What	greater	travesty	than	to	listen	to	a	glib	discourse	on	nutrition	,
什么	更大的	闹剧	比	到	听	到	一个	油嘴滑舌	话语	在	营养	,

[daɪ'dʒestʃən] ,

digestion	,
消化	,

还有什么比听人轻率地谈论营养、消化等问题更荒谬的呢?

[ˌsɜːrkjə'leɪʃ(ə)n] , [ˌrespə'reɪʃ(ə)n] , [ðə; ði] ['mʌslz] , [nəːvs] , [boʊnz][ɔːr][breɪn][baɪ][ə; eɪ]['pjuːp(ə)l][wɪð; wɪθ]

circulation	,	respiration	,	the	muscles	,	nerves	,	bones	or	brain	by	a	pupil	with
循环	,	呼吸	,	这	肌肉	,	神经	,	骨头	或者	脑	经过	一个	瞳孔	和

[θɪn] [tʃest] ,

thin	chest	,
薄的	胸部	,

胸部变薄，瞳孔缩小，这表明血液循环、呼吸、肌肉、神经、骨骼或大脑都受到了影响。

[læk] - ['lʌstər] [aɪ] , ['sæloʊ] [kəm'plekʃ(ə)n] , [ænd; ənd] [wiːk] [freɪm] ?

lack	-	lustre	eye	,	sallow	complexion	,	and	weak	frame	?
缺少	-	光泽	眼睛	,	黄褐色	肤色	,	和	虚弱的	框架	?

眼神黯淡，面色蜡黄，体格瘦弱?

[wɪð; wɪθ][noʊ] [wɪʃ] [tuː; tə] [slaɪt] [ðə; ði]['vælјuː][ʌv; əv][ə; eɪ] ['θɜːroʊ] ['nɑːlɪdʒ] [ʌv; əv] [ˌfɪzi'ɑːlədʒi] ,

With	no	wish	to	slight	the	value	of	a	thorough	knowledge	of	Physiology	,
和	不	希望	到	轻微	这	价值	的	一个	彻底	知识	的	生理	,

无意轻视全面掌握生理学知识的价值，

[ðɪs] ['lɪt(ə)l] ['vɑːljəm] [siːks] to6

this	little	volume	seeks	to6
这	小的	体积	寻找	to6

这本小册子旨在.....

[gɪv] [ðə; ði][ˌfʌndə'ment(ə)l] [lɔːz] [ʌv; əv] [helθ] ,

give	the	fundamental	laws	of	health	,
给	这	基本的	法律	的	健康	,

阐述健康的基本规律，

[ɪn] [sʌtʃ] ['sɪmp(ə)l]['læŋgwɪdʒ] [ðæt] ['evri] [bɔɪ] [ænd; ənd][gɜːrl] [əd'vænst] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [riːd] , [kæn; kən]

in	such	simple	language	that	every	boy	and	girl	advanced	enough	to	read	,	can
在	这样的	简单的	语言	那	每一个	男生	和	女孩	先进的	足够的	到	读	,	能

[ˌʌndər'stænd][ðem; ðəm] .

understand	them	.
理解	他们	.

用如此简单的语言，每个识字的男孩女孩都能理解。

[ə'kʌmpənid] [ænd; ənd] ['sʌplɪmentɪd] [baɪ][ðə; ði] ['ɜːrnɪst] [wɜːrdz][ʌv; əv][ðə; ði] ['tiːtʃər] ,

Accompanied	and	supplemented	by	the	earnest	words	of	the	teacher	,
伴随	和	补充	经过	这	认真	字	的	这	老师	,

伴随着老师认真的教导，

[huː] [ʃæl; ʃəl]['estɪmət; 'estɪmeɪt][ðə; ði] [gʊd] [ðæt] [meɪ] [biː; bi] [ə'kɑːmplɪʃt] ?

who	shall	estimate	the	good	that	may	be	accomplished	?
WHO	将	估计	这	好的	那	可能	是	完成	?

谁能估量这能带来多大的益处?

[ɪn][ðə; ði][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [ðiːz] ['peɪdʒɪz] ,

In	the	preparation	of	these	pages	,
在	这	准备	的	这些	页面	,

在准备这些页面时，

[ðə; ði] ['ɔ:θər] [ɪz][glæd][tu:; tə] [ək'nɑ:lɪdʒ] [ðə; ði]['vælјuəb(ə)l] [ə'sɪstəns] [rɪ'si:vd] [frʌm; frəm][si:] .

the	author	is	glad	to	acknowledge	the	valuable	assistance	received	from	C	.
这	作者	是	高兴的	到	承认	这	有价值的	协助	已收到	从	C	.

['ʃepərd] ,

Shepherd	,
牧羊人	,

作者很高兴感谢 C. Shepherd 提供的宝贵帮助，

[em] . [di:] . , [ˌsu:pərɪn'tendənt] [fɔ:r; fər] ['meni] ['jɪrz] [ʌv; əv]['pʌblɪk] [sku:lz] , ['trentən] , [en] . [dʒeɪ] . ,

M	.	D	.	,	Superintendent	for	many	years	of	Public	Schools	,	Trenton	,	N	.	J	.	,
M	.	D	.	,	校长	为了	许多	年	的	民众	学校	,	特伦顿	,	N	.	J	.	,

[ænd; ənd] ['wɑ:ʃɪŋtən] ['hæzˌbrʊk] ,

and	Washington	Hasbrouck	,
和	华盛顿	哈斯布鲁克	,

医学博士，曾任新泽西州特伦顿和华盛顿哈斯布鲁克公立学校多年总监

[ˌpi: 'eɪtʃ] . [di:] . , ['prɪnsəp(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði] [nu:] ['dʒɜ:rzi] [steɪt] ['nɔ:rm(ə)l] [sku:l] . ['sɛvən]

Ph	.	D	.	,	Principal	of	the	New	Jersey	State	Normal	School	.	7
菲尔	.	D	.	,	主要的	的	这	新的	球衣	状态	普通的	学校	.	7

博士，新泽西州立师范学校校长。7

['kɑ:ntents] .

Contents	.
内容	.

内容。

['tʃæptər] [aɪ] .

CHAPTER	I	.
章	我	.

第一章

[peɪdʒ]

PAGE
页

页

[waɪ] [ðə; ði] [lɔ:z] [ʌv; əv] [gʊd] [helθ] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] ['stʌdid] -

Why	the	Laws	of	Good	Health	should	be	Studied	15
为什么	这	法律	的	好的	健康	应该	是	研究	-

为什么应该学习健康法则 15

['tʃæptər] [i:] .

CHAPTER	II	.
章	二	.

第二章

['klenlinəs] — ['beɪðɪŋ] -

Cleanliness	—	Bathing	18
清洁	—	洗澡	-

清洁——沐浴 18

['tʃæptər] [ˌaɪ'aɪ'aɪ] .

CHAPTER	III	.
章	三、	.

第三章

['drɪŋkɪŋ] -

Drinking	22
喝	-

饮酒 22

['tʃæptər] [ˌaɪ 'viː] .
CHAPTER IV .
章 第四 .

第四章

['iːtɪŋ] -
Eating 27
吃 -

吃27

['tʃæptər] [viː] .
CHAPTER V .
章 V .

第五章

[ðə; ði] [her] , [ɪrz] , [aɪz] -
The Hair , Ears , Eyes 32
这 头发 , 耳朵 , 眼睛 -

头发、耳朵、眼睛 32

['tʃæptər] ['vaɪ, 'viː] .
CHAPTER VI .
章 六年级 .

第六章

[ðə; ði] [tiːθ] -
The Teeth 40
这 牙齿 -

牙齿40

['tʃæptər] [ˌviːˌaɪ'aɪ] .
CHAPTER VII .
章 七 .

第七章

['eksərsaɪz] -
Exercise 47
锻炼 -

练习47

['tʃæptər] [ˌviːˌaɪ'aɪ'aɪ] .
CHAPTER VIII .
章 八 .

第八章

[ðə; ði][ɑːrt][ʌv; əv] ['swɪmɪŋ] -
The Art of Swimming 49
这 艺术 的 游泳 -

游泳的艺术 49

['tʃæptər] [ˌaɪ'ɛks] .
CHAPTER IX .
章 第九章 .

第九章

[haʊ] [tuː; tə] [triːt] [draʊnd] ['pɝːsənz] -
How to Treat Drowned Persons 54
如何 到 对待 溺水 人 -

如何处理溺水者 54

['tʃæptər] [eks] .
CHAPTER X .
章 X .

第十章

[ə'nʌðər] ['meθəd] [ʌv; əv] ['tri:tmənt] [ɪn]['keɪsɪz][ʌv; əv][æs'fɪksiə,əs'fɪksiə] , ['draʊnɪŋ] , ['klɔ:rəfɔ:rm] , [koʊl]
Another **Method** **of** **Treatment** **in** **Cases** **of** **Asphyxia** **,** **Drowning** **,** **Chloroform** **,** **Coal**
其他 方法 的 治疗 在 案例 的 窒息 , 溺水 , 氯仿 , 煤炭
- [gæs] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . -
- **gas** **,** **etc** **.** **628**
- 气体 , ETC . -

另一种治疗窒息、溺水、氯仿中毒、煤气中毒等情况的方法 628

['tʃæptər] [saɪˌzaɪˌksaɪˌgzaɪ] .
CHAPTER **XI** **.**
章 十一 .

第十一章

[ðə; ði] ['mʌslz] -
The **Muscles** **66**
这 肌肉 -

肌肉 66

['tʃæptər] [ˌɛksˌaɪ'aɪ] .
CHAPTER **XII** **.**
章 十二 .

第十二章

[rest] [ænd; ənd] ['pɑ:stʃər] -
Rest **and** **Posture** **70**
休息 和 姿势 -

休息与姿势 70

['tʃæptər] [ˌɛksˌaɪ'aɪ'aɪ] .
CHAPTER **XIII** **.**
章 十三 .

第十三章

[pjʊr] [er] , ['kloʊðɪŋ] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . -
Pure **Air** **,** **Clothing** **,** **etc** **.** **75**
纯的 空气 , 衣服 , ETC . -

纯净空气、服装等 75

['tʃæptər] [ˌɛksˌaɪ'vi:] .
CHAPTER **XIV** **.**
章 十四 .

第十四章

['æksədənts][ænd; ənd] [i'mə:dʒənsiz] -
Accidents **and** **Emergencies** **82**
事故 和 紧急情况 -

事故和紧急情况 82

['tʃæptər] ['ɛks'vi:] .
CHAPTER **XV** **.**
章 十五 .

第十五章

[breɪn] , [nə:vs] , ['spaɪn(ə)l][kɔ:rd] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . -
Brain **,** **Nerves** **,** **Spinal** **Cord** **,** **etc** **.** **91**
脑 , 神经 , 脊 绳索 , ETC . -

大脑、神经、脊髓等。91

['tʃæptər] [ˌɛks'vi:'aɪ] .
CHAPTER **XVI** **.**
章 十六 .

第十六章

['sʌnstroʊk] [ænd; ənd] ['pɔizənz] -

Sunstroke	**and**	**Poisons**	**95**
中暑	和	毒药	-

中暑和中毒 95

['tʃæptər] [ˌɛksˌviː'aɪ'aɪ] .

CHAPTER	**XVII**	**.**
章	十七	.

第十七章

['sɪgəret] ['smoʊkɪŋ] -

Cigarette	**Smoking**	**100**
卷烟	吸烟	-

吸烟100

['tʃæptər] [ˌɛksˌviː'aɪ'aɪ'aɪ] .

CHAPTER	**XVIII**	**.**
章	十八	.

第十八章

['ælkəhɔːl] -

Alcohol	**108**
酒精	-

酒精 108

['tʃæptər] [ˌɛksˌaɪ'ɛks] .

CHAPTER	**XIX**	**.**
章	十九	.

第十九章

[boʊnz] , ['skelɪt(ə)n] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . -

Bones	**,**	**Skeleton**	**,**	**etc**	**.**	**117**
骨头	,	骨骼	,	ETC	.	-

骨骼、骨架等 117

['tʃæptər] ['eks 'eks] .

CHAPTER	**XX**	**.**
章	xx	.

第二十章

[ə; eɪ] ['tʃɪrf(ə)l] [ˌdɪspə'zɪʃ(ə)n] -

A	**Cheerful**	**Disposition**	**121**
一个	快乐	处置	-

开朗的性情 121

['tʃæptər] [ˌɛks'ɛks'aɪ] .

CHAPTER	**XXI**	**.**
章	二十一	.

第二十一章

[ðə; ði][daɪˌdʒestə'bɪlɪti][ʌv; əv]['sɑːlɪd] [fuːdz] -

The	**Digestibility**	**of**	**Solid**	**Foods**	**1259**
这	消化率	的	坚硬的	食物	-

固体食物的消化率 1259

[tuː; tə][ðə; ði] [meɪl] ['tiːtʃər] .

TO	**THE**	**MALE**	**TEACHER**	**.**
到	这	男性	老师	.

致男老师。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][jʊr; jər] ['baʊndən] ['duːti][tuː; tə] [ɪn'strʌkt] [jʊr; jər]['pjuːp(ə)lz][ɪn][ðə; ði] [lɔːz] [ʌv; əv] [helθ] .

It	**is**	**your**	**bounden**	**duty**	**to**	**instruct**	**your**	**pupils**	**in**	**the**	**laws**	**of**	**health**	**.**
它	是	你的	邦登	责任	到	指示	你的	学生	在	这	法律	的	健康	.

教导学生健康规律是你的义不容辞的责任。

[ɪf] [juː; jʊ][feɪl][tuː; tə][duː][soʊ] , [juː; jʊ][ɑːr; ər][nɑːt][fɪt][tuː; tə][biː; bi][ðer; ðər] ['tiːtʃər] .

If	you	fail	to	do	so	,	you	are	not	fit	to	be	their	teacher	.
如果	你	失败	到	做	所以	,	你	是	不是	合身	到	是	他们的	老师	.

如果你做不到这一点，你就不配做他们的老师。

[ðə; ðiː]['vaɪsəz, 'vaɪsɪz][ʌv; əv] ['sɪgəret] ['smoʊkɪŋ] , [ʌv; əv][tə'bækoʊ] ['tʃuːɪŋ] , [ʌv; əv] [bɪr] [ænd; ənd]

The	vices	of	cigarette	smoking	,	of	tobacco	chewing	,	of	beer	and
这	恶习	的	卷烟	吸烟	,	的	烟草	咀嚼	,	的	啤酒	和

[ˌælkə'hɑːlɪk] ['drɪŋkɪŋ] ,

alcoholic	drinking	,
酗酒者	喝	,

吸烟、嚼烟、饮酒和喝啤酒等不良嗜好

['θret(ə)n] [ðə; ðiː] ['veri] [ɪg'zɪstəns] [ʌv; əv][ðə; ðiː]['raɪzɪŋ][ˌdʒenə'reɪʃ(ə)n] .

threaten	the	very	existence	of	the	rising	generation	.
威胁	这	非常	存在	的	这	上升	一代	.

威胁着年轻一代的生存。

[juː; jʊ]['kænɑːt][biː; bi] [tuː] ['ɜːrnɪst] [ænd; ənd] [pər'sɪstənt] [ɪn] [im'presɪŋ] [ðɪs] [truːθ] [ə'pɑːn][ðə; ðiː] [bɔɪz]

You	cannot	be	too	earnest	and	persistent	in	impressing	this	truth	upon	the	boys
你	不能	是	也	认真	和	执着的	在	令人印象深刻	这	真相	之上	这	男孩们

[huː] [lʊk] [ʌp][tuː; tə][juː; jʊ][fɔːr; fər]['kaʊns(ə)l] .

who	look	up	to	you	for	counsel	.
WHO	看	向上	到	你	为了	法律顾问	.

对于那些仰慕你寻求建议的男孩们，你再怎么认真、再坚持不懈地向他们灌输这个真理都不为过。

[juː; jʊ] [niːd] [nɑːt][biː; bi] [ri'maindid] [ðæt] [ðə; ðiː][moʊst]['paʊərf(ə)l] ['tiːtʃər] [ɪz][jʊr; jər] [oʊn] [ɪg'zæmp(ə)l] .

You	need	not	be	reminded	that	the	most	powerful	teacher	is	your	own	example	.
你	需要	不是	是	提醒	那	这	最多	强大的	老师	是	你的	自己的	例子	.

无需赘言，最好的老师就是你自己的榜样。

[bɔɪz] [rɪ'spekt] [ænd; ənd][əd'maɪər] manly10

Boys	respect	and	admire	manly10
男孩们	尊重	和	钦佩	manly10

男孩们尊重并钦佩男子气概10

['vɪgər] .

vigor	.
活力	.

活力。

[juː; jʊ] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [ˌaʊt'rʌn] , [aʊt'dʒʌmp] , [aʊt'θroʊ] , [ˌaʊt'swɪm] , [ˌaʊt'rɛsəl] ,

You	ought	to	be	able	to	outrun	,	outjump	,	outthrow	,	outswim	,	outwrestle	,
你	应该	到	是	有能力的	到	超越	,	跳出	,	出手	,	游得更远	,	摔跤胜	,

- , [ænd; ənd] [ˌaʊt'pleɪ] ,

outspar	,	and	outplay	,
-	,	和	胜出	,

你应该能够在跑、跳、投、游、摔、搏、打、玩等方面胜过对方。

[æt; ət][ɔːl] [pɔɪnts] , [ðə; ðiː]['lɑːrdʒɪst][ænd; ənd][moʊst] ['æktɪv] [bɔɪ] [ɪn] [skuːl] .

at	all	points	,	the	largest	and	most	active	boy	in	school	.
在	全部	积分	,	这	最大	和	最多	积极的	男生	在	学校	.

他是学校里个头最大、最活跃的男生。

['meni] [ə; eɪ] ['tiːtʃər] , [wen] [hiː; hi] [ə'tempts] [tuː; tə] [teɪk] [pɑːrt][ɪn][æn; ən] [æθ'letɪk] [geɪm] ,

Many	a	teacher	,	when	he	attempts	to	take	part	in	an	athletic	game	,
许多	一个	老师	,	什么时候	他	尝试	到	拿	部分	在	一个	运动	游戏	,

许多老师在尝试参加体育比赛时，

[bɪ'kʌmz] [ðə; ði] ['læfɪŋ] - [stɑːk] [ʌv; əv][ðə; ði] ['jʌŋ^ist] ['ɜːrtʃɪn] , [baɪ]['riːz(ə)n][ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['flæbi]
becomes **the** **laughing** **-** **stock** **of** **the** **youngest** **urchin** **,** **by** **reason** **of** **his** **flabby**
变成 这 笑 - 库存 的 这 最小的 顽童 , 经过 原因 的 他的 松弛
['ɔːkwərdnəs] .
awkwardness **.**
尴尬 .

由于他体态臃肿笨拙，成了最小的小孩的笑柄。

[waɪl] ['aʊər; ɑːr] [juːθ] ['ɔːf(ə)n] [niːd] [tuː; tə][biː; bi] [rɪ'streɪnd] ['ræðər] [ðæn; ðən] [ɪn'kɜːrɪdʒd] [tuː; tə]
While **our** **youth** **often** **need** **to** **be** **restrained** **rather** **than** **encouraged** **to**
尽管 我们的 青年 经常 需要 到 是 克制 相当 比 鼓励 到
['kʌltɪveɪt] [ðer; ðər] ['mʌslz] ,
cultivate **their** **muscles** **,**
培育 他们的 肌肉 ,

虽然我们的青少年往往需要被约束而不是被鼓励去锻炼肌肉，

[jet] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][toʊld][tuː; tə] [pleɪ] [wen] [ðə; ði] [ˌɑːpər'tuːnəti] [ɪz] [ðerz] .
yet **they** **should** **be** **told** **to** **play** **when** **the** **opportunity** **is** **theirs** **.**
然而 他们 应该 是 讲述 到 玩 什么时候 这 机会 是 他们的 .

但应该告诉他们，当机会来临时要好好表现。

[juː; jʊ] [ɔːt] [tuː; tə] [teɪk] [ðə; ði] [liːd] [ɪn][ðer; ðər] [geɪmz] .
You **ought** **to** **take** **the** **lead** **in** **their** **games** **.**
你 应该 到 拿 这 带领 在 他们的 游戏 .

你应该在他们的游戏中占据主导地位。

[jʊr; jər] [aɪ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][æz; əz] [braɪt] , [jʊr; jər] [saɪt] [æz; əz] [truː] , [jʊr; jər] [tʃiːks] [æz; əz]['roʊzi] ,
Your **eye** **should** **be** **as** **bright** **,** **your** **sight** **as** **true** **,** **your** **cheeks** **as** **rosy** **,**
你的 眼睛 应该 是 作为 明亮的 , 你的 视线 作为 真的 , 你的 脸颊 作为 红润 ,

你的眼睛应该明亮，你的视力应该清晰，你的脸颊应该红润。

[jʊr; jər] [step] [æz; əz] [ɪ'læstɪk] [ænd; ənd][jʊr; jər] ['fɪzɪk(ə)l] ['praʊəs] [ðə; ði]['iːkwəl][æt; ət] [liːst] [ʌv; əv] ['eni]
your **step** **as** **elastic** **and** **your** **physical** **prowess** **the** **equal** **at** **least** **of** **any**
你的 步 作为 松紧带 和 你的 身体的 能力 这 平等的 在 至少 的 任何
[læd] [ɪn] [skuːl] .
lad **in** **school** **.**
小伙子 在 学校 .

你的步伐轻盈灵活，体能至少不逊于学校里的任何男生。

[ɔːl] [ðə; ði] [tekst] - [bʊks] [ɪn][ðə; ði][lænd] [ɑːr; ər] [les] [ɪ'fektɪv; ə'fektɪv][ðæn; ðən][ə; eɪ] [fjuː] ['taɪmli] [wɜːrdz]
All **the** **text** **-** **books** **in** **the** **land** **are** **less** **effective** **than** **a** **few** **timely** **words**
全部 这 文本 - 图书 在 这 土地 是 较少的 有效的 比 一个 很少 及时 字
[frʌm; frəm][juː; jʊ] .
from **you** **.**
从 你 .

全国所有的教科书都比不上你及时的一言一行。

['keɪʒənz] [ɑːr; ər] [kən'tɪnjuəli] presenting11
Occasions **are** **continually** **presenting11**
场合 是 持续 presenting11

各种场合不断出现11

['selvz] [wɪtʃ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['juːtəˌlaɪzd] .
themselves **which** **should** **be** **utilized** **.**
他们自己 哪个 应该 是 利用 .

它们本身就应该被利用。

[wen] [ə; eɪ] [bɔɪ] [hæz; həz] [bɪn] ['pleɪɪŋ] [tuː] ['vaɪələntli] , [ɔːr] [wen] [hiː; hi] [ni'glekts] [pleɪ] ,
When **a** **boy** **has** **been** **playing** **too** **violently** **,** **or** **when** **he** **neglects** **play** **,**
什么时候 一个 男生 有 到过 玩耍 也 暴力 , 或者 什么时候 他 疏忽 玩 ,

当一个男孩玩耍过于激烈，或者忽视玩耍时，

[wen] [hiː; hi][ɪz] ['kerləs] [æz; əz][tuː; tə][hɪz; ɪz] ['kloʊðɪŋ] [ɔːr] [ʃoʊz] ['evɪdəns] [ʌv; əv] ['fɔːlɪŋ] ['ɪntuː]['eni]
when **he** **is** **careless** **as** **to** **his** **clothing** **or** **shows** **evidence** **of** **falling** **into** **any**
什么时候 他 是 粗心 作为 到 他的 衣服 或者 演出 证据 的 坠落 进入 任何
[bæd]['hæbɪt] ,
bad **habit** **,**
坏的 习惯 ,

当他衣着邋遢或表现出养成不良习惯的迹象时，

[ə; eɪ][kaɪnd][bʌt; bət] ['pɔɪntɪd] ['wɔːrnɪŋ] [wɪl] [ə'kɑːmplɪʃ] [mɔːr] [ðæn; ðən] [wiːks] [ʌv; əv] ['stʌdi] .
a **kind** **but** **pointed** **warning** **will** **accomplish** **more** **than** **weeks** **of** **study** **.**
一个 种类 但 尖 警告 将要 完成 更多的 比 周 的 学习 .

一句温和而尖锐的警告胜过数周的研究。

[ðer; ðər][ɑːr; ər] ['ʌðər] ['deindʒəz][tuː; tə] [wɪtʃ] [bɔɪz] [ɑːr; ər] [pɪ'kjuːliərli] [ɪk'spoʊzd] ,
There **are** **other** **dangers** **to** **which** **boys** **are** **peculiarly** **exposed** **,**
那里 是 其他 危险 到 哪个 男孩们 是 奇特地 裸露 ,

男孩还特别容易面临其他一些危险，

[ænd; ənd] [wɪtʃ] ['ɑːbviəsli] ['kænɑːt][biː; bi] [rɪ'fɜːrd] [tuː; tə][ɪn] [ðiːz] ['peɪdʒɪz] ,
and **which** **obviously** **cannot** **be** **referred** **to** **in** **these** **pages** **,**
和 哪个 明显地 不能 是 指 到 在 这些 页面 ,

显然，这些内容不能在本文中提及。

[kən'sɜːrnɪŋ] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi]['krɪmɪn(ə)l][fɔːr; fər][juː; jʊ][tuː; tə] [rɪ'meɪn] ['saɪlənt] , [bʌt; bət][ɪn][ɔːl]
concerning **which** **it** **would** **be** **criminal** **for** **you** **to** **remain** **silent** **,** **but** **in** **all**
有关 哪个 它 会 是 刑事 为了 你 到 保持 沉默的 , 但 在 全部
[sʌtʃ] ['keɪsɪz] ,
such **cases** **,**
这样的 案例 ,

对于这类案件，你若保持沉默便是犯罪，但在所有此类案件中，

[jʊr; jər] ['wɔːrnɪŋ] [mʌst; məst][biː; bi] ['ʌtəd] [tuː; tə][ðə; ði] [ə'fendər] [ɪn]['praɪvət] ,
your **warning** **must** **be** **uttered** **to** **the** **offender** **in** **private** **,**
你的 警告 必须 是 说出 到 这 罪犯 在 私人的 ,

你必须私下向违规者发出警告。

[ɔːr][baɪ][ðə; ði]['fɑːðər][tuː; tə] [huːm] [juː; jʊ] [meɪ] [meɪk] [ðə; ði][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən] .
or **by** **the** **father** **to** **whom** **you** **may** **make** **the** **suggestion** **.**
或者 经过 这 父亲 到 谁 你 可能 制作 这 建议 .

或者由父亲提出建议。

[ʌv; əv] [kɔːrs] [juː; jʊ] [wɪl] [siː] [ðæt] [ðə; ði] [skuːl] - [ruːm] [ɪz] ['prɑːpərli] [wɔːmd] [ænd; ənd] ['ventɪleɪtɪd] ;
Of **course** **you** **will** **see** **that** **the** **school** **-** **room** **is** **properly** **warmed** **and** **ventilated** **;**
的 课程 你 将要 看 那 这 学校 - 房间 是 适当地 温暖 和 通风 ;

当然，你会发现教室的供暖和通风都很好；

[ðæt] [ðə; ði]['pjuːp(ə)lz][ɑːr; ər] [kept] [aʊt] [ʌv; əv][ɔːl] [dræft] ;
that **the** **pupils** **are** **kept** **out** **of** **all** **drafts** **;**
那 这 学生 是 保留 出去 的 全部 草稿 ;

禁止学生参加任何草稿讨论；

[ænd; ənd] [ðæt] [ðə; ði] [er] [ɪz][æz; əz] [pjʊr] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] .
and **that** **the** **air** **is** **as** **pure** **as** **possible** **.**
和 那 这 空气 是 作为 纯的 作为 可能的 .

并且空气尽可能纯净。

[ðə; ði]['feɪθf(ə)l] ['tiːtʃər] [wɪl] [faɪnd]['ɔːlmoʊst] ['aʊərli] [ˌɑːpər'tuːnətiz] [fɔːr; fər] [im'presɪŋ] these12
The **faithful** **teacher** **will** **find** **almost** **hourly** **opportunities** **for** **impressing** **these12**
这 忠实 老师 将要 寻找 几乎 每小时 机会 为了 令人印象深刻 these12

这位忠实的老师几乎每小时都会找到机会给这12个人留下深刻印象。

['vaɪt(ə)l] [trʊθs] [ə'pɑ:n][ðə; ði] ['tʃɪldrən] , [ænd; ənd] , ['oʊnli][baɪ]['du:ɪŋ][soʊ][tu:; tə][ðə; ði] ['fʊlɪst] [ɪk'stent] ,

vital	truths	upon	the	children	,	and	,	only	by	doing	so	to	the	fullest	extent	,
必不可少的	真相	之上	这	孩子们	,	和	,	仅有的	经过	正在做	所以	到	这	最	程度	,

将至关重要的真理传授给孩子们，而且只有充分做到这一点，

[kæn; kən][hi:; hi] [ə'proʊtʃ] [ə; eɪ]['prɑ:pər] [fʊl'fɪlmənt] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] [oʊn] ['mɪʃ(ə)n] [æz; əz][ðə; ði] [frend] ,

can	he	approach	a	proper	fulfillment	of	his	own	mission	as	the	friend	,
能	他	方法	一个	恰当的	履行	的	他的	自己的	使命	作为	这	朋友	,

他能否真正履行好自己作为朋友的使命?

['kaʊnsələr] , [ænd; ənd] [gaɪd] [ʌv; əv][ðə; ði] ['kʌmɪŋ] [ˌdʒɛnɝ'eɪʃənz] . -

counselor	,	and	guide	of	the	coming	generations	.	13
顾问	,	和	指导	的	这	未来	几代人	.	-

后世的顾问和向导。13

[tu:; tə][ðə; ði] ['fi:meɪl] ['ti:tʃər] .

TO	THE	FEMALE	TEACHER	.
到	这	女性	老师	.

致女教师。

[wʌt] [hæz; həz] [bɪn] [sed] [tu:; tə][jʊr; jər][ˌsi: 'oʊ] - ['leɪbərər][ə'baʊt] [ə'su:mɪŋ] [ðə; ði] [li:d] [ɪn]

What	has	been	said	to	your	co	-	laborer	about	assuming	the	lead	in
什么	有	到过	说	到	你的	合作	-	劳动者	关于	假设	这	带领	在

[əb'zəvɪŋ, ɔb-][ðə; ði] [lɔ:z] [ʌv; əv] [helθ] ,

observing	the	laws	of	health	,
观察	这	法律	的	健康	,

你跟你的同事说过哪些关于带头遵守健康法规的话?

[ə'plaɪz] [wɪð; wɪθ]['i:kwəl] [fɔ:rs] [tu:; tə][ju:; jʊ] .

applies	with	equal	force	to	you	.
适用	和	平等的	力量	到	你	.

同样适用于你。

[jʊr; jər] [ɪk'spɪriəns] [ænd; ənd] ['nɑ:lɪdʒ] [gɪv] [ju:; jʊ][ɪn'væljuəb(ə)l] [ˌɑ:pər'tu:nətiz] [fɔ:r; fər] [in'strʌktɪŋ]

Your	experience	and	knowledge	give	you	invaluable	opportunities	for	instructing
你的	经验	和	知识	给	你	无价	机会	为了	指导

[ðə; ði]['gɝ:lz][ɪn] [wʌt] [ɪz]['tru:li][ðə; ði] [greɪt] ['kwestʃən] [ʌv; əv][laɪf][ænd; ənd] [deθ] .

the	girls	in	what	is	truly	the	great	question	of	life	and	death	.
这	女孩们	在	什么	是	真的	这	伟大的	问题	的	生活	和	死亡	.

您的经验和知识为您提供了宝贵的机会，让您可以指导女孩们思考生死这个真正的大问题。

['klenlinəs] , ['kloʊðɪŋ] , [fu:d] , [ænd; ənd][ɔ:l][ðə; ði]['sʌbdʒekts] ['tri:tɪd] [ʌv; əv][ɪn][ðə; ði] ['fɑ:loʊɪŋ]

Cleanliness	,	clothing	,	food	,	and	all	the	subjects	treated	of	in	the	following
清洁	,	衣服	,	食物	,	和	全部	这	主题	治疗	的	在	这	下列的

['peɪdʒɪz] ,

pages	,
页面	,

清洁、衣着、食物以及以下各页将要讨论的所有内容，

[ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] ['sʌplɪmentɪd] [baɪ][ðə; ði]['præktɪk(ə)l] [ˌilə'streiʃəns] [wɪtʃ] [ðə; ði]['gɝ:lz] [ðəm'selvz]

should	be	supplemented	by	the	practical	illustrations	which	the	girls	themselves
应该	是	补充	经过	这	实际的	插图	哪个	这	女孩们	他们自己

[kən'tɪnjuəli] ['prez(ə)nt] .

continually	present	.
持续	展示	.

应该辅以女孩们自己不断提供的实际例子。

[noʊ] [əb'zɜːrvənt] ['tiːtʃər] [kæn; kən] [hæv; həv] [feɪld] [tuː; tə] [bɪ'kʌm] [ə'kweɪntɪd] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði]

No	observant	teacher	can	have	failed	to	become	acquainted	with	the
不	观察者	老师	能	有	失败的	到	变得	熟人	和	这

[ˌruːdɪ'mentri] [lɔːz] [ʌv; əv] [hɜːr; hər] ['biːɪŋ] , and14

rudimentary	laws	of	her	being	,	and14
基本的	法律	的	她	存在	,	and14

任何细心的教师都不可能不了解她存在的基本规律，14

[tuː; tə] [nʌn] [ɪz] ['gɪv(ə)n] [soʊ] ['goʊldən] [æn; ən] [ˌɑːpər'tuːnəti] [tuː; tə] [meɪk] [ðæt] ['nɑːlɪdʒ] [ə; eɪ] ['lɪvɪŋ]

to	none	is	given	so	golden	an	opportunity	to	make	that	knowledge	a	living
到	没有任何	是	给定	所以	金的	一个	机会	到	制作	那	知识	一个	活的

[truːθ] [æz; əz] [tuː; tə] [hɜːr; hər] [huːz] ['kɔːlɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [tuː; tə] [ɪn'strʌkt] [ðə; ði] ['fjuːtʃər] ['mʌðərz] [ʌv; əv]

truth	as	to	her	whose	calling	it	is	to	instruct	the	future	mothers	of
真相	作为	到	她	谁	呼叫	它	是	到	指示	这	未来	母亲们	的

['aʊər; ɑːr] ['kʌntri] . -

our	country	.	15
我们的	国家	.	-

对于肩负着教导我们国家未来母亲使命的人来说，没有谁能比她拥有更宝贵的机会，将知识转化为鲜活的真理。15

['tʃæptər] [aɪ] .

CHAPTER	I	.
章	我	.

第一章

[waɪ] [ðə; ði] [lɔːz] [ʌv; əv] [gʊd] [helθ] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] ['stʌdid] .

WHY	THE	LAWS	OF	GOOD	HEALTH	SHOULD	BE	STUDIED	.
为什么	这	法律	的	好的	健康	应该	是	研究	.

为什么应该研究健康规律。

['evri] [bɔɪ] [ænd; ənd] [gɜːrl] [ɔːt] [tuː; tə] [lɪv; laɪv] [ə; eɪ] ['hʌndrəd] ['jɪrz] .

Every	boy	and	girl	ought	to	live	a	hundred	years	.
每一个	男生	和	女孩	应该	到	居住	一个	百	年	.

每个男孩女孩都应该活到一百岁。

[wen] [wɔːrn] [aʊt] [æt; ət] [læst] [baɪ] [oʊld] [eɪdʒ] , [deθ] [wɪl] [kʌm] [laɪk] [swiːt] [sliːp] ,

When	worn	out	at	last	by	old	age	,	death	will	come	like	sweet	sleep	,
什么时候	磨损	出去	在	最后的	经过	老的	年龄	,	死亡	将要	来	喜欢	甜的	睡觉	,

当最终因年老体衰而疲惫不堪时，死亡将如甜美的睡眠般降临。

[wɪ'ðaʊt] [peɪn] , [ɔːr] ['sʌfərɪŋ] .

without	pain	,	or	suffering	.
没有	疼痛	, 或者		痛苦	.

无痛无苦。

[noʊ] [wʌn] [kæn; kən] [lɪv; laɪv] ['veri] [lɔːŋ] , [ən'les] [hiː; hi] [əu'beiz] [ðə; ði] [lɔːz] [ʌv; əv] [helθ] .

No	one	can	live	very	long	,	unless	he	obeys	the	laws	of	health	.
不	一	能	居住	非常	长的	,	除非	他	服从	这	法律	的	健康	.

如果不遵守健康规律，没有人能长寿。

[ðiːz] [lɔːz] [ɑːr; ər] [soʊ] ['sɪmp(ə)l] [ðæt] [ɔːl] [kæn; kən] [lɜːrn] [ðem; ðəm] .

These	laws	are	so	simple	that	all	can	learn	them	.
这些	法律	是	所以	简单的	那	全部	能	学习	他们	.

这些定律非常简单，人人都能学会。

['meni] ['piːp(ə)l] [rɪ'meɪn] ['ɪgnərənt] [ʌv; əv] [ðem; ðəm] [ʌn'tɪl] [ðeɪ] [groʊ] [tuː; tə] [biː; bi] [men] [ænd; ənd]

Many	people	remain	ignorant	of	them	until	they	grow	to	be	men	and
许多	人们	保持	无知	的	他们	直到	他们	生长	到	是	男人	和

['wɪmɪn] ,

women	,
女性	,

许多人直到长大成人后才了解它们。

[wen] [ðeɪ] [faɪnd][ˌaɪ ˈtiː] [tuː] [leɪt] [tuː; tə] [ɪˈskeɪp] [ðə; ði] penalty16

when	they	find	it	too	late	to	escape	the	penalty16
什么时候	他们	寻找	它	也	晚的	到	逃脱	这	penalty16

当他们发现为时已晚，无法逃脱惩罚时16

[wɪtʃ] [ˈneɪtʃər] [ˈvɪzɪts] [ɑːn] [ðoʊz] [huː] [breɪk] [hɜːr; hər] [lɔːz] .

which	nature	visits	on	those	who	break	her	laws	.
哪个	自然	访问	在	那些	WHO	休息	她	法律	.

这是大自然对违背其法则者的惩罚。

[wʌn] [ʌv; əv] [ðə; ði] [fɜːrst] [θɪŋz] [ðæt] [bɔɪz] [ænd; ənd] [ˈgɝːlz] [ʃʊd; ʃəd] [ˈstʌdi] [ɪz] [haʊ] [tuː; tə] [kiːp] [ðə; ði]

One	of	the	first	things	that	boys	and	girls	should	study	is	how	to	keep	the
一	的	这	第一的	事物	那	男孩们	和	女孩们	应该	学习	是	如何	到	保持	这

[helθ] [wɪtʃ] [ðer; ðər] [kaɪnd] [kriˈeɪtər] [hæz; həz] [ˈgɪv(ə)n] [ðem; ðəm] .

health	which	their	kind	Creator	has	given	them	.
健康	哪个	他们的	种类	创作者	有	给定	他们	.

男孩女孩们首先应该学习的事情之一，就是如何保持造物主赐予他们的健康。

[sʌtʃ] [ˈnɑːlɪdʒ] [wɪl] [seɪv] [ðem; ðəm] [deɪz] [ænd; ənd] [naɪts] [ʌv; əv] [ˈsʌfərɪŋ] [ænd; ənd] [pərˈhæps]

Such	knowledge	will	save	them	days	and	nights	of	suffering	and	perhaps
这样的	知识	将要	节省	他们	天	和	夜晚	的	痛苦	和	也许

[brɪŋ] [ðem; ðəm] [ˈmeni] [ˈjɪrz] [ʌv; əv] [ɪnˈdʒɔɪmənt] .

bring	them	many	years	of	enjoyment	.
带来	他们	许多	年	的	享受	.

这样的知识可以让他们免受日日夜夜的痛苦，或许还能给他们带来多年的快乐。

[ˈtʃɪldrən] [gɪv] [ˈlɪt(ə)l] [θɔːt] [tuː; tə] [ðə; ði] [ker] [ʌv; əv] [ðer; ðər] [ˈbɑːdɪz] ,

Children	give	little	thought	to	the	care	of	their	bodies	,
孩子们	给	小的	想法	到	这	关心	的	他们的	身体	,

孩子们很少考虑如何保养自己的身体。

[ænd; ənd] [ˈɔːf(ə)n] [fɔːrm] [ˈhæbɪts] [huːz] [ɪl] [ɪˈfekts] [ɑːr; ər] [nɑːt] [siːn] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [lɔːŋ] [taɪm] .

and	often	form	habits	whose	ill	effects	are	not	seen	for	a	long	time	.
和	经常	形式	习惯	谁	患病的	效果	是	不是	已见	为了	一个	长的	时间	.

而且常常养成一些不良习惯，这些习惯的危害在很长一段时间内都不会显现出来。

[let] [ðem; ðəm] , [ˈðerfɔːr] , [traɪ] [tuː; tə] [lɜːrn] , [ɪn] [ˈɜːrli] [laɪf] , [wʌt] [ɪz] [raɪt] [ænd; ənd] [rɔːŋ] [ɪn] [ðɪs] [rɪˈspekt] .

Let	them	,	therefore	,	try	to	learn	,	in	early	life	,	what	is	right	and	wrong	in	this	respect	.
让	他们	,	所以	,	尝试	到	学习	,	在	早期的	生活	,	什么	是	正确的	和	错误的	在	这	尊重	.

因此，让他们在幼年时期就努力学习这方面的对错之分。

[ˌaɪ ˈtiː] [ɪz] [nɑːt] [ə; eɪ] [hɑːrd] [ˈstʌdi] .

It	is	not	a	hard	study	.
它	是	不是	一个	难的	学习	.

这不是一门很难的学科。

[wʌt] [ɪz] [mɔːr] [ˈɪntrəstɪŋ] [ðæn; ðən] [tuː; tə] [lɜːrn] [əˈbaʊt] [ðə; ði] most17

What	is	more	interesting	than	to	learn	about	the	most17
什么	是	更多的	有趣的	比	到	学习	关于	这	most17

还有什么比了解最17个更有趣的呢?

[ˈwʌndərf(ə)l] [məˈʃiːn] [ɪn] [ðə; ði] [wɜːrld] ?

wonderful	machine	in	the	world	?
精彩的	机器	在	这	世界	?

世界上最神奇的机器?

[ðæt] [məˈʃiːn] [ɪz] [jɔːrˈself] .

That	machine	is	yourself	.
那	机器	是	你自己	.

那台机器就是你自己。

[ðer; ðər]['nevər][kæn; kən][biː; bi]['eni][ɪn'venʃ(ə)n][tuː; tə] [kəm'per] [wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː] .

There	**never**	**can**	**be**	**any**	**invention**	**to**	**compare**	**with**	**it**	**.**
那里	绝不	能	是	任何	发明	到	比较	和	它	.

没有任何发明可以与之媲美。

[gɑːd][ə'loʊn][kæn; kən] [kri'eɪt] [ˌaɪ 'tiː] ,

God	**alone**	**can**	**create**	**it**	**,**
上帝	独自的	能	创造	它	,

只有上帝才能创造它。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz][jʊr; jər]['duːti][tuː; tə][duː][ɔːl][juː; jʊ][kæn; kən][tuː; tə] [kiːp] [ˌaɪ 'tiː] ['rʌnɪŋ] [ʌn'tɪl][wɔːrn]

and	**it**	**is**	**your**	**duty**	**to**	**do**	**all**	**you**	**can**	**to**	**keep**	**it**	**running**	**until**	**worn**
和	它	是	你的	责任	到	做	全部	你	能	到	保持	它	跑步	直到	磨损

[aʊt] .

out	**.**
出去	.

你有责任尽一切努力让它运转下去，直到它报废为止。

[ə'nætəmi] [ɪz][ðə; ði] ['stʌdi] [ʌv; əv][ðə; ði] ['strʌktʃər] [ɔːr] [meɪk] - [ʌp][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr]['bɑːdɪz] .

Anatomy	**is**	**the**	**study**	**of**	**the**	**structure**	**or**	**make**	**-**	**up**	**of**	**our**	**bodies**	**.**
解剖学	是	这	学习	的	这	结构	或者	制作	-	向上	的	我们的	身体	.

解剖学是研究我们身体结构或组成的学科。

[ˌfɪzi'ɑːlədʒi] [telz] [ʌv; əv][ðə; ði]['ɔfəsəz, 'ɔfəsɪz][ɔːr]['pɝːpəsəz, 'pɝːpəsɪz][ʌv; əv][ɔːl][ðə; ði][pɑːrts][ʌv; əv]

Physiology	**tells**	**of**	**the**	**offices**	**or**	**purposes**	**of**	**all**	**the**	**parts**	**of**
生理	讲述	的	这	办公室	或者	目的	的	全部	这	部分	的

['aʊər; ɑːr]['bɑːdɪz] .

our	**bodies**	**.**
我们的	身体	.

生理学阐述了我们身体各个部位的功能或用途。

['haɪdʒiːn] , [ɔːr] [gʊd] [helθ] ,

Hygiene	**,**	**or**	**Good**	**Health**	**,**
卫生	,	或者	好的	健康	,

卫生，或良好健康

[ɪz][ðə; ði] ['nɑːlɪdʒ] [ʌv; əv][ðə; ði] [lɔːz] [baɪ] [wɪtʃ] [ɔːl][ðə; ði]['ɔrgənz][ænd; ənd][pɑːrts][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr]

is	**the**	**knowledge**	**of**	**the**	**laws**	**by**	**which**	**all**	**the**	**organs**	**and**	**parts**	**of**	**our**
是	这	知识	的	这	法律	经过	哪个	全部	这	器官	和	部分	的	我们的

['bɑːdɪz] [ɑːr; ər] [kept] [ɪn][ðə; ði] [best] ['pɑːsəb(ə)l][kən'dɪʃ(ə)n] .

bodies	**are**	**kept**	**in**	**the**	**best**	**possible**	**condition**	**.**
身体	是	保留	在	这	最好的	可能的	状况	.

生理学是了解人体所有器官和部位如何保持最佳状态的规律的学科。

[haʊ] [lɔːŋ] [ɔːt] ['evri] [bɔɪ] [ænd; ənd][gɜːrl][tuː; tə][lɪv; laɪv] ?

How	**long**	**ought**	**every**	**boy**	**and**	**girl**	**to**	**live**	**?**
如何	长的	应该	每一个	男生	和	女孩	到	居住	?

每个男孩和女孩应该活多久?

[wʌt] [ɪz] [sed] [ʌv; əv] [deθ] [frʌm; frəm][oʊld][eɪdʒ] ?

What	**is**	**said**	**of**	**death**	**from**	**old**	**age**	**?**
什么	是	说	的	死亡	从	老的	年龄	?

人们如何看待因年老而死?

[wʌt] [ɪz] ['nesəseri] [tuː; tə] [sɪ'kjʊr] [lɔːŋ] [laɪf] ?

What	**is**	**necessary**	**to**	**secure**	**long**	**life**	**?**
什么	是	必要的	到	安全的	长的	生活	?

长寿需要具备哪些条件?

[ɑːr; ər] [ðiːz] [lɔːz] ['sɪmp(ə)l] ?

Are	**these**	**laws**	**simple**	**?**
是	这些	法律	简单的	?

这些法律很简单吗?

[wʌt] [mis'teik] [ɪz] [meɪd] [baɪ] ['meni] ['pi:p(ə)l] ?
What mistake is made by many people ?
什么 错误 是 制成 经过 许多 人们 ?

很多人都会犯什么错误?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði][fɜ:rst] [θɪŋz] [fɔ:r; fər] [bɔɪz] [ænd; ənd]['gɝ:lz][tu:; tə] [lɜ:rn] ?
What should be one of the first things for boys and girls to learn ?
什么 应该 是 一 的 这 第一的 事物 为了 男孩们 和 女孩们 到 学习 ?

男孩女孩最先应该学习的事情之一是什么?

[wʌt] [wɪl] [sʌtʃ] ['nɑ:lɪdʒ] [seɪv] [ðem; ðəm] ?
What will such knowledge save them ?
什么 将要 这样的 知识 节省 他们 ?

这样的知识能拯救他们什么?

[wʌt] [du:] ['tʃɪldrən] [du:] ?
What do children do ?
什么 做 孩子们 做 ?

孩子们在做什么?

[wʌt] , ['ðerfɔ:r] , [ʃʊd; ʃəd] [ðeɪ] [traɪ][tu:; tə] [lɜ:rn] ?
What , therefore , should they try to learn ?
什么 , 所以 , 应该 他们 尝试 到 学习 ?

那么，他们应该尝试学习什么呢?

[ɪz][ˌaɪ 'ti:][ə; eɪ][hɑ:rd] ['stʌdi] ?
Is it a hard study ?
是 它 一个 难的 学习 ?

这门课很难吗?

[wʌt] [ɪz][ðə; ði][moʊst]['wʌndərf(ə)l] [mə'ʃi:n] [ɪn][ðə; ði][wɜ:rld] ?
What is the most wonderful machine in the world ?
什么 是 这 最多 精彩的 机器 在 这 世界 ?

世界上最神奇的机器是什么?

[wʌt] [ɪz][jʊr; jər]['du:ti] ?
What is your duty ?
什么 是 你的 责任 ?

你的职责是什么?

[wʌt] [ɪz] [ə'nætəmi] ?
What is Anatomy ?
什么 是 解剖学 ?

什么是解剖学?

[ˌfɪzi'ɑ:lədʒi] ?
Physiology ?
生理 ?

生理?

['haɪdʒi:n] , [ɔ:r] [gʊd] [helθ] ? -
Hygiene , or Good Health ? 18
卫生 , 或者 好的 健康 ? -

卫生，还是健康? 18

['tʃæptər] [i:] .
CHAPTER II .
章 二 .

第二章

['klenlinəs] . — ['beɪðɪŋ] .
CLEANLINESS . — BATHING .
清洁 . — 洗澡 .

清洁——沐浴。

[wʌn] [ʌv; əv] [ðə; ði] [fɜːrst] [θɪŋz] [tuː; tə] [rɪ'membər] [ɪz] [ðə; ði] [niːd] [ʌv; əv] ['kiːpɪŋ] [jʊr; jər] ['bɑːdɪz] [kliːn] .

One	of	the	first	things	to	remember	is	the	need	of	keeping	your	bodies	clean	.
一	的	这	第一的	事物	到	记住	是	这	需要	的	保持	你的	身体	干净的	.

首先要记住的是保持身体清洁的必要性。

[ʌv; əv] [kɔːrs] [juː; jʊ] [wɑːʃ] [jʊr; jər] [hændz] [ænd; ənd] [feɪs] [æz; əz] [suːn] [æz; əz] [juː; jʊ] [raɪz] [ɪn] [ðə; ði]

Of	course	you	wash	your	hands	and	face	as	soon	as	you	rise	in	the
的	课程	你	洗	你的	双手	和	脸	作为	很快	作为	你	上升	在	这

['mɔːrnɪŋ] ,

morning	,
早晨	,

当然，你早上起床后会立刻洗手洗脸。

[ænd; ənd] [ɪf] ['nesəseri] [θruː] [ðə; ði] [deɪ] , [bʌt; bət] [ðæt] [ɪz] [nɑːt] [ɪ'nʌf] .

and	if	necessary	through	the	day	,	but	that	is	not	enough	.
和	如果	必要的	通过	这	天	,	但	那	是	不是	足够的	.

必要时，白天也需要这样做，但这还不够。

[ðə; ði] [skɪn] [ɪz] [kəm'poʊzd] [ʌv; əv] [tuː] ['leər] ,

The	skin	is	composed	of	two	layers	,
这	皮肤	是	由	的	二	层	,

皮肤由两层组成，

[ðə; ði] ['aʊtər] [ɔːr] [skɑːrf] [skɪn] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['ɪnər] [ɔːr] [truː] [skɪn] .

the	outer	or	scarf	skin	and	the	inner	or	true	skin	.
这	外	或者	围巾	皮肤	和	这	内	或者	真的	皮肤	.

外层皮肤或围巾皮和内层皮肤或真皮。

[ðə; ði] ['aʊtər] [ɪz] [kən'tɪnjuəli] ['werɪŋ] [aʊt] [ænd; ənd] [fɔːlz] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['bɑːdi] [ɪn] [faɪn] [skeɪlz] .

The	outer	is	continually	wearing	out	and	falls	from	the	body	in	fine	scales	.
这	外	是	持续	穿着	出去	和	瀑布	从	这	身体	在	美好的	秤	.

外层不断磨损，并以细小的鳞片状从身体上脱落。

[ðə; ði] [skɪn] [ɪz] [pɪrst] [baɪ] thousands19

The	skin	is	pierced	by	thousands19
这	皮肤	是	穿孔	经过	thousands19

皮肤被成千上万个孔刺穿[19]

[ə'pɑːn] ['θaʊzəndz, 'θaʊzənz] [ʌv; əv] ['pɔrz] , [ɔːr] ['taɪni] ['oʊpənɪŋz] ,

upon	thousands	of	pores	,	or	tiny	openings	,
之上	数千	的	毛孔	,	或者	微小的	开口	,

在成千上万个毛孔或微小开口上，

[θruː] [wɪtʃ] [ə; eɪ] [lɑːrdʒ] [pɑːrt] [ʌv; əv] [ðə; ði] [weɪst] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['bɑːdi] ['paːsiz] .

through	which	a	large	part	of	the	waste	of	the	body	passes	.
通过	哪个	一个	大的	部分	的	这	浪费	的	这	身体	通过	.

人体大部分废物由此排出。

[ɪf] [ðiːz] ['pɔrz] [ɑːr; ər] [ə'laʊd] [tuː; tə] [bɪ'kʌm] [klɔgd] [baɪ] [wɑːnt] [ʌv; əv] ['klenlinəs] ,

If	these	pores	are	allowed	to	become	clogged	by	want	of	cleanliness	,
如果	这些	毛孔	是	允许	到	变得	堵塞	经过	想	的	清洁	,

如果由于缺乏清洁，这些毛孔被堵塞，

[ðə; ði] [weɪst] ['mætər] ['entərz] [ðə; ði] [blʌd] [ænd; ənd] [meɪ] [kɔːz] [dɪ'ziːz] [ænd; ənd] [deθ] .

the	waste	matter	enters	the	blood	and	may	cause	disease	and	death	.
这	浪费	事情	进入	这	血	和	可能	原因	疾病	和	死亡	.

废物进入血液，可能导致疾病甚至死亡。

[ðə; ði] [weɪ] [tuː; tə] [kiːp] [ðə; ði] ['pɔrz] ['oʊpən] [ɪz] [baɪ] ['beɪðɪŋ] [ɔːr] ['klenlinəs] .

The	way	to	keep	the	pores	open	is	by	bathing	or	cleanliness	.
这	方式	到	保持	这	毛孔	打开	是	经过	洗澡	或者	清洁	.

保持毛孔畅通的方法是洗澡或保持清洁。

[wen] [ðə; ði] ['weðər] [ɪz][koʊld] , [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] [beɪð] [æt; ət] [liːst] [wʌns][ə; eɪ] [wiːk] [æt; ət][hoʊm] .

When	**the**	**weather**	**is**	**cold**	**,**	**you**	**should**	**bathe**	**at**	**least**	**once**	**a**	**week**	**at**	**home**	**.**
什么时候	这	天气	是	寒冷的	,	你	应该	洗澡	在	至少	一次	一个	星期	在	家	.

天气寒冷时，你应该至少每周在家洗一次澡。

[ðə; ði]['wɔːtər][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['mɑːdərətli] [koʊld] .

The	**water**	**should**	**be**	**moderately**	**cold**	**.**
这	水	应该	是	中等程度	寒冷的	.

水温应该适中。

['æftər] ['beɪðɪŋ] ,

After	**bathing**	**,**
后	洗澡	,

洗完澡后，

[rʌb] [jɔːr'self] [frʌm; frəm] [hed] [tuː; tə] [fʊt] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [kɔːrs] ['taʊəl] [ʌn'tɪl][ðə; ði][skɪn] [bɪ'kʌmz]

rub	**yourself**	**from**	**head**	**to**	**foot**	**with**	**a**	**coarse**	**towel**	**until**	**the**	**skin**	**becomes**
擦	你自己	从	头	到	脚	和	一个	粗	毛巾	直到	这	皮肤	变成

[wɔːrm][ænd; ənd] [red] .

warm	**and**	**red**	**.**
温暖的	和	红色的	.

用粗糙的毛巾从头到脚擦拭全身，直到皮肤发热发红。

[ðen] [dres] ['kwɪkli] [ænd; ənd][duː][nɑːt][goʊ][aʊt] - [ʌv; əv] - [dɔːz] [fɔːr; fər][hæf][æn; ən]['aʊər] .

Then	**dress**	**quickly**	**and**	**do**	**not**	**go**	**out**	**-**	**of**	**-**	**doors**	**for**	**half**	**an**	**hour**	**.**
然后	裙子	迅速地	和	做	不是	去	出去	-	的	-	门	为了	一半	一个	小时	.

然后迅速穿好衣服，半小时内不要出门。

['dʊrɪŋ] ['sʌmər] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wel] [tuː; tə] [beɪð] ['evri] [deɪ] .

During	**summer**	**it**	**is**	**well**	**to**	**bathe**	**every**	**day**	**.**
期间	夏天	它	是	出色地	到	洗澡	每一个	天	.

夏天最好每天都洗澡。

[sɔːlt]['wɔːtər][ɪz] ['betər] [ðæn; ðən] [freʃ] .

Salt	**water**	**is**	**better**	**than**	**fresh**	**.**
盐	水	是	更好的	比	新鲜的	.

海水比淡水好。

[bɔɪz] [ɑːr; ər][fɑːnd][ʌv; əv] ['beɪðɪŋ] [ænd; ənd] are20

Boys	**are**	**fond**	**of**	**bathing**	**and**	**are20**
男孩们	是	喜爱	的	洗澡	和	are20

男孩们喜欢洗澡，而且是20岁。

[ɪn'klaɪnd][tuː; tə][spend] [tuː] [mʌtʃ] [taɪm][ɪn][ðə; ði]['wɔːtər] .

inclined	**to**	**spend**	**too**	**much**	**time**	**in**	**the**	**water**	**.**
倾斜	到	花费	也	很多	时间	在	这	水	.

喜欢在水里待太久。

[ə'vɔɪd] ['stægnənt][ɔːr] [ɪm'pjʊr] ['wɔːtər] .

Avoid	**stagnant**	**or**	**impure**	**water**	**.**
避免	停滞不前	或者	不纯	水	.

避免使用死水或不洁净的水。

['rʌnɪŋ] [striːmz] , [pɑːndz]['ɪntuː][ænd; ənd][frʌm; frəm] [wɪtʃ] ['wɔːtər] [kən'tɪnjuəli] [floʊz] , [kriːks] ,

Running	**streams**	**,**	**ponds**	**into**	**and**	**from**	**which**	**water**	**continually**	**flows**	**,**	**creeks**	**,**
跑步	溪流	,	池塘	进入	和	从	哪个	水	持续	流量	,	小溪	,

['rɪvəz] , [leɪks] ,

rivers	**,**	**lakes**	**,**
河流	,	湖泊	,

流动的溪流、水不断流入和流出的池塘、小溪、河流、湖泊

[ænd; ənd][ðə; ði]['oʊʃ(ə)n][ə'fɔːrd] [gʊd] ['beɪðɪŋ] .

and	the	ocean	afford	good	bathing	.
和	这	海洋	买得起	好的	洗澡	.

而且海洋环境优美，非常适合游泳。

[duː][nɑːt] [beɪð] [wen] [ðə; ði]['bɑːdi][ɪz] [ˌoʊvər'hiːtɪd] [ɔːr][juː; jʊ][ɑːr; ər] [pər'spaɪr] ['friːli] ,

Do	not	bathe	when	the	body	is	overheated	or	you	are	perspiring	freely	,
做	不是	洗澡	什么时候	这	身体	是	过热	或者	你	是	出汗	自由	,

身体过热或大量出汗时不要洗澡。

[ɔːr] [wɪ'ðɪn] [tuː] ['aʊərz][ʌv; əv] ['brekfəst] , ['dɪnər] [ɔːr] ['sʌpər] .

or	within	two	hours	of	breakfast	,	dinner	or	supper	.
或者	之内	二	小时	的	早餐	,	晚餐	或者	晚餐	.

或在早餐、午餐或晚餐后两小时内。

[steɪ] [ɪn][æz; əz] [lɔːŋ] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['plez(ə)nt] , [bʌt; bət] [kʌm] [aʊt] [bɪ'fɔːr] [juː; jʊ] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] [fiːl]

Stay	in	as	long	as	it	is	pleasant	,	but	come	out	before	you	begin	to	feel
停留	在	作为	长的	作为	它	是	令人愉快的	,	但	来	出去	前	你	开始	到	感觉

['tʃɪli] .

chilly	.
寒冷	.

天气舒适的时候就待在室内，但感到冷之前就应该出来。

[ɪn] ['entərɪŋ] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [best] [tuː; tə] [plʌndʒ] [æt; ət] [wʌns] ['ʌndər] [ðə; ði] ['sɜːrfɪs] .

In	entering	,	it	is	best	to	plunge	at	once	under	the	surface	.
在	进入	,	它	是	最好的	到	暴跌	在	一次	在下面	这	表面	.

进入时，最好立即潜入水下。

[ɪf] [juː; jʊ] [wɔːk] ['sloʊli] , [æz; əz] ['meni] ['tɪmɪd] ['piːp(ə)l] [duː] , until21

If	you	walk	slowly	,	as	many	timid	people	do	,	until21
如果	你	走	缓慢地	,	作为	许多	胆小	人们	做	,	until21

如果你像许多胆怯的人那样慢慢走，直到21

[ðə; ði]['wɔːtər]['grædʒuəli] ['riːtʃɪz] [jʊr; jər] [nek] , [juː; jʊ] [liːv] [ðə; ði][breɪn] ['hiːtɪd] [tuː] [lɔːŋ] .

the	water	gradually	reaches	your	neck	,	you	leave	the	brain	heated	too	long	.
这	水	逐步地	到达	你的	脖子	,	你	离开	这	脑	加热	也	长的	.

水慢慢淹到你的脖子，你让大脑受热的时间太长了。

[ˌaɪ 'tiː] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] [kuːld] [æt; ət][ðə; ði][fɜːrst] .

It	ought	to	be	cooled	at	the	first	.
它	应该	到	是	冷却	在	这	第一的	.

应该先冷却一下。

['æftər] ['beɪðɪŋ] , [rʌb] [jʊr; jər]['bɑːdi][draɪ][ænd; ənd] [dres] [wɪ'ðaʊt] [dɪ'leɪ] .

After	bathing	,	rub	your	body	dry	and	dress	without	delay	.
后	洗澡	,	擦	你的	身体	干燥	和	裙子	没有	延迟	.

沐浴后，立即擦干身体并穿好衣服。

[duː][nɑːt] [laʊndʒ] [ɑːn][ðə; ði] [ʃɔːr] [ɪn][jʊr; jər] ['beɪðɪŋ] [dres] .

Do	not	lounge	on	the	shore	in	your	bathing	dress	.
做	不是	休息室	在	这	支撑	在	你的	洗澡	裙子	.

不要穿着泳衣在岸边闲逛。

[ɪf] [juː; jʊ][duː] , [ðə; ði]['bɑːdi] [bɪ'kʌmz] [tʃɪld] , [ænd; ənd] [ɪl] [rɪ'zʌlts] [ɑːr; ər] ['laɪkli] [tuː; tə] ['fɑːloʊ] .

If	you	do	,	the	body	becomes	chilled	,	and	ill	results	are	likely	to	follow	.
如果	你	做	,	这	身体	变成	冷藏	,	和	患病的	结果	是	可能	到	跟随	.

如果你这样做，身体会感到寒冷，并可能产生不良后果。

[wʌt] [ɪz][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði][fɜːrst] [θɪŋz] [tuː; tə] [rɪ'membər] ?

What	is	one	of	the	first	things	to	remember	?
什么	是	一	的	这	第一的	事物	到	记住	?

首先要记住的事情之一是什么?

[ʌv; əv] [wʌt] [ɪz][ðə; ði][skɪn] [kəm'poʊzd] ?

Of	**what**	**is**	**the**	**skin**	**composed**	**?**
的	什么	是	这	皮肤	由	?

皮肤是由什么构成的?

[wʌt] [ɪz] [sed] [ʌv; əv][ðə; ði]['aʊtər] [skɪn] ?

What	**is**	**said**	**of**	**the**	**outer**	**skin**	**?**
什么	是	说	的	这	外	皮肤	?

关于外皮，人们怎么说?

[wʌt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['pɔrz] ?

What	**of**	**the**	**pores**	**?**
什么	的	这	毛孔	?

毛孔呢?

[wʌt] ['fɑːloʊz] [ɪf] [ðə; ði] ['pɔrz] [ɑːr; ər] [ə'laʊd] [tuː; tə] [bɪ'kʌm] [klɔgd] ?

What	**follows**	**if**	**the**	**pores**	**are**	**allowed**	**to**	**become**	**clogged**	**?**
什么	跟随	如果	这	毛孔	是	允许	到	变得	堵塞	?

如果毛孔堵塞会发生什么?

[haʊ] [kæn; kən][ðə; ði] ['pɔrz] [biː; bi] [kept] ['oʊpən] ?

How	**can**	**the**	**pores**	**be**	**kept**	**open**	**?**
如何	能	这	毛孔	是	保留	打开	?

如何保持毛孔畅通?

[dɪ'skraɪb] [haʊ] [wʌn][ʃʊd; ʃəd] [beɪð] [wen] [ðə; ði] ['weðər] [ɪz][koʊld] ?

Describe	**how**	**one**	**should**	**bathe**	**when**	**the**	**weather**	**is**	**cold**	**?**
描述	如何	一	应该	洗澡	什么时候	这	天气	是	寒冷的	?

天气寒冷时应该如何洗澡?

[haʊ] ['ɔːf(ə)n][ɪz][ˌaɪ 'tiː] [wel] [tuː; tə] [beɪð] ['dʊrɪŋ] ['sʌmər] ?

How	**often**	**is**	**it**	**well**	**to**	**bathe**	**during**	**summer**	**?**
如何	经常	是	它	出色地	到	洗澡	期间	夏天	?

夏天多久洗一次澡比较合适?

[wɪtʃ] , [ɪz][ðə; ði] ['betər] , [freʃ] [ɔːr][sɔːlt]['wɔːtər] ?

Which	**,**	**is**	**the**	**better**	**,**	**fresh**	**or**	**salt**	**water**	**?**
哪个	,	是	这	更好的	,	新鲜的	或者	盐	水	?

淡水和海水，哪个更好?

[wʌt] [ɑːr; ər] [bɔɪz] [æpt][tuː; tə][duː] ?

What	**are**	**boys**	**apt**	**to**	**do**	**?**
什么	是	男孩们	易于	到	做	?

男孩们通常会做什么?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] ?

What	**should**	**be**	**avoided**	**?**
什么	应该	是	避免	?

应该避免什么?

[wʌt] [ə'fɔːrdz] [gʊd] ['beɪðɪŋ] ?

What	**affords**	**good**	**bathing**	**?**
什么	提供	好的	洗澡	?

什么能带来良好的沐浴体验?

[wen] [ʃʊd; ʃəd][juː; jʊ][ə'vɔɪd] ['beɪðɪŋ] ?

When	**should**	**you**	**avoid**	**bathing**	**?**
什么时候	应该	你	避免	洗澡	?

什么情况下应该避免洗澡?

[haʊ] [lɔːŋ] [ɔːt] [juː; jʊ][tuː; tə] [rɪ'meɪn] [ɪn][ðə; ði]['wɔːtər] ?

How	**long**	**ought**	**you**	**to**	**remain**	**in**	**the**	**water**	**?**
如何	长的	应该	你	到	保持	在	这	水	?

你应该在水中待多久?

[wʌt] [ɪz][ðə; ði][best] ['mænər] [ʌv; əv] ['entərɪŋ] [ðə; ði]['wɔːtər] ?
What is the best manner of entering the water ?
什么 是 这 最好的 方式 的 进入 这 水 ?

进入水中的最佳方式是什么?

[waɪ] ?
Why ?
为什么 ?

为什么?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] ['æftər] ['beɪðɪŋ] ?
What should be done after bathing ?
什么 应该 是 完毕 后 洗澡 ?

洗完澡后应该做什么?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][juː; jʊ][ə'vɔɪd] ?
What should you avoid ?
什么 应该 你 避免 ?

应该避免什么?

[waɪ] ? -
Why ? 22
为什么 ? -

为什么? 22

['tʃæptər] [ˌaɪ'aɪ'aɪ] .
CHAPTER III .
章 三、 .

第三章

['drɪŋkɪŋ] .
DRINKING .
喝 .

喝。

['meni] [dɪ'ziːzɪz] [ʌv; əv][ðə; ði]['baːdi][ɑːr; ər] [kɔːzd] [baɪ] [wʌt] [wiː; wi] [teɪk] ['ɪntuː]['aʊər; ɑːr] ['stʌməks] .
Many diseases of the body are caused by what we take into our stomachs .
许多 疾病 的 这 身体 是 导致 经过 什么 我们 拿 进入 我们的 胃 .

身体的许多疾病都是由我们吃进肚子里的东西引起的。

[juː; jʊ][kæn; kən] [siː] , ['ðerfɔːr] ,
You can see , therefore ,
你 能 看 , 所以 ,

因此，你可以看到，

[haʊ] [ɪm'pɔːrt(ə)nt][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ðæt] [wiː; wi][ʃʊd; ʃəd] [noʊ] [wʌt] [ænd; ənd] [haʊ] [tuː; tə] [iːt] [ænd; ənd] [drɪŋk] .
how important it is that we should know what and how to eat and drink .
如何 重要的 它 是 那 我们 应该 知道 什么 和 如何 到 吃 和 喝 .

了解吃什么、怎么吃、怎么喝是多么重要。

[tiː] , ['kɔːfi] , [mɪlk] , [ænd; ənd] ['tʃɔːklət] .
TEA , COFFEE , MILK , AND CHOCOLATE .
茶 , 咖啡 , 牛奶 , 和 巧克力 .

茶、咖啡、牛奶和巧克力。

[ɪf] [aɪ] [seɪ] [ðæt] [tiː] , ['kɔːfi] , [ænd; ənd] ['tʃɔːklət] [ɑːr; ər] ['pɔɪzənəs] , [ænd; ənd] [ðæt] [ðeɪ] ['ʃɔːrt(ə)n] [laɪf] ,
If I say that tea , coffee , and chocolate are poisonous , and that they shorten life ,
如果 我 说 那 茶 , 咖啡 , 和 巧克力 是 有毒 , 和 那 他们 缩短 生活 ,

如果我说茶、咖啡和巧克力有毒，会缩短寿命，

[juː; jʊ] [wɪl] [smaɪl] [ænd; ənd] [ʃeɪk] [jʊr; jər] [hed] .

you	will	smile	and	shake	your	head	.
你	将要	微笑	和	摇	你的	头	.

你会微笑并摇头。

['veri] ['laɪkli] [sʌm; səm] [ʌv; əv] [juː; jʊ] [hæv; həv] [kaɪnd] grandmothers23

Very	likely	some	of	you	have	kind	grandmothers23
非常	可能	一些	的	你	有	种类	grandmothers23

你们当中很可能有些人有慈祥的祖母23

[huː] [hæv; həv] [drʌŋk] [tiː] [ɔːl] [ðer; ðər] [laɪvz; lɪvz] [ænd; ənd] [stɪl] [ɪn'dʒɔɪ] [gʊd] [helθ] .

who	have	drunk	tea	all	their	lives	and	still	enjoy	good	health	.
WHO	有	醉	茶	全部	他们的	生活	和	仍然	享受	好的	健康	.

他们一生都在喝茶，至今仍然身体健康。

[pər'hæps] [jʊr; jər] ['fɑːðər] [ɪz] [fɑːnd] [ʌv; əv] [hɪz; ɪz] ['kɔːfi] [ænd; ənd] [fiːlz] [noʊ] [ɪl] [ɪ'fekts] [frʌm; frəm] [ɪts] [juːz] .

Perhaps	your	father	is	fond	of	his	coffee	and	feels	no	ill	effects	from	its	use	.
也许	你的	父亲	是	喜爱	的	他的	咖啡	和	感觉	不	患病的	效果	从	它是	使用	.

也许你父亲很喜欢喝咖啡，而且喝了之后也没有感到任何不良反应。

[noʊ] [daʊt] [ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi] ['betər] [fɔːr; fər] [ɔːl] [ɪf] ['oʊnli] ['wɔːtər] [wʌz; wəz] [drʌŋk] ,

No	doubt	it	would	be	better	for	all	if	only	water	was	drunk	,
不	怀疑	它	会	是	更好的	为了	全部	如果	仅有的	水	曾是	醉	,

毫无疑问，如果大家都只喝水，对所有人来说都会更好。

[bʌt; bət] [ˌaɪ 'tiː] ['kænɑːt] [biː; bi] [sed] [ðæt] [ə; eɪ] ['tempərət] [juːz] [ʌv; əv] [tiː] ,

but	it	cannot	be	said	that	a	temperate	use	of	tea	,
但	它	不能	是	说	那	一个	温带	使用	的	茶	,

但不能说适度饮茶就是一种好习惯。

['kɔːfi] [ɔːr] ['tʃɔːklət] [ænd; ənd] [wʌt] [ɑːr; ər] [noʊn] [æz; əz] ['tempərəns] [drɪŋks] , [ɑːr; ər] [ɪn'dʒʊriəs] .

coffee	or	chocolate	and	what	are	known	as	temperance	drinks	,	are	injurious	.
咖啡	或者	巧克力	和	什么	是	已知	作为	节制	饮料	,	是	有害的	.

咖啡、巧克力以及所谓的"节制饮料"都是有害的。

[mɪlk] [ɪz] [ə; eɪ] [drɪŋk] [ʌv; əv] ['neɪtʃər] , [ænd; ənd] ['ðerfɔːr] ['eksələnt] , [ðoʊ] [ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [nɑːt] [ə'griː] [wɪð; wɪθ] ['evri] ['pɜːrs(ə)n] .

Milk	is	a	drink	of	nature	,	and	therefore	excellent	,	though	it	does	not	agree	with	every	person	.
牛奶	是	一个	喝	的	自然	,	和	所以	出色的	,	尽管	它	做	不是	同意	和	每一个	人	.

牛奶是天然饮品，因此非常美味，但并非人人都能接受。

[wen] [ænd; ənd] [haʊ] [tuː; tə] [drɪŋk] .

WHEN	AND	HOW	TO	DRINK	.
什么时候	和	如何	到	喝	.

何时以及如何饮用。

[ɪf] [juː; jʊ] [hæv; həv] [fɔːrmd] [ðə; ði] ['hæbɪt] [ʌv; əv] ['drɪŋkɪŋ] [waɪl] ['iːtɪŋ] , [stɑːp] [ˌaɪ 'tiː] [æt; ət] [wʌns] .

If	you	have	formed	the	habit	of	drinking	while	eating	,	stop	it	at	once	.
如果	你	有	形成	这	习惯	的	喝	尽管	吃	,	停止	它	在	一次	.

如果你已经养成边吃边喝水的习惯，请立即停止。

[æt; ət] [fɜːrst] [jʊr; jər] [maʊθ] [wɪl] [biː; bi] [draɪ] [ænd; ənd] [jʊr; jər] [θɜːrst] [greɪt] ,

At	first	your	mouth	will	be	dry	and	your	thirst	great	,
在	第一的	你的	嘴	将要	是	干燥	和	你的	口渴	伟大的	,

起初你会感到口干舌燥，非常口渴。

[bʌt; bət] [ˌpɜːrsə'vɪr] [ænd; ənd][ɪn][ə; eɪ] [ʃɔːrt] [taɪm][juː; jʊ] [wɪl] [nɑːt] [fiːl] [ðə; ðɪ] [liːst] [dɪ'zaɪər] to24

but	**persevere**	**and**	**in**	**a**	**short**	**time**	**you**	**will**	**not**	**feel**	**the**	**least**	**desire**	**to24**
但	坚持不懈	和	在	一个	短的	时间	你	将要	不是	感觉	这	至少	欲望	to24

但坚持下去，不久之后你就不会再有丝毫的欲望了。24

[drɪŋk] [ʌn'tɪl] [juː; jʊ] [hæv; həv] ['fɪnɪʃt] [jʊr; jər] [miːl] , [wen] [ə; eɪ] [fjuː] ['swɔləuz] [wɪl] [biː; bi] [ɔːl] [juː; jʊ] [wɪʃ] .

drink	**until**	**you**	**have**	**finished**	**your**	**meal**	**,**	**when**	**a**	**few**	**swallows**	**will**	**be**	**all**	**you**	**wish**	**.**
喝	直到	你	有	完成的	你的	一顿饭	,	什么时候	一个	很少	燕子	将要	是	全部	你	希望	.

一直喝到吃完饭为止，那时你可能只想喝几口。

['nɪrli] ['evri] [wʌn] [drɪŋks] [tuː] [mʌtʃ] .

Nearly	**every**	**one**	**drinks**	**too**	**much**	**.**
几乎	每一个	一	饮料	也	很多	.

几乎每个人都饮酒过量。

[ɪf] [juː; jʊ] [ɑːr; ər] ['θɜːrsti] ,

If	**you**	**are**	**thirsty**	**,**
如果	你	是	渴	,

如果你口渴了，

[juː; jʊ] [fɪl] [ə; eɪ] ['tʌmblər] [ænd; ənd] [drɪŋk] [ɪts] ['kɑːntents] [ænd; ənd] ['sʌmtaɪmz] [teɪk] ['iːv(ə)n] [mɔːr] [ðæn; ðən] [ðæt] .

you	**fill**	**a**	**tumbler**	**and**	**drink**	**its**	**contents**	**and**	**sometimes**	**take**	**even**	**more**	**than**	**that**	**.**
你	充满	一个	不倒翁	和	喝	它是	内容	和	有时	拿	甚至	更多的	比	那	.

你把杯子装满水，喝掉里面的东西，有时甚至会喝得更多。

[naʊ] [ɪf] [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['duːɪŋ] [soʊ] , [juː; jʊ] [sɪp] [ðə; ðɪ] ['wɔːtər] ['sloʊli] ,

Now	**if**	**instead**	**of**	**doing**	**so**	**,**	**you**	**sip**	**the**	**water**	**slowly**	**,**
现在	如果	反而	的	正在做	所以	,	你	啜饮	这	水	缓慢地	,

现在，如果你不这样做，而是慢慢地小口啜饮水，

[jʊr; jər] [θɜːrst] [wɪl] [biː; bi] [gɔːn] [bɪ'fɔːr] [hæf] [ðə; ðɪ] ['wɔːtər] [ɪz] [kən'sʊmd] .

your	**thirst**	**will**	**be**	**gone**	**before**	**half**	**the**	**water**	**is**	**consumed**	**.**
你的	口渴	将要	是	已消失	前	一半	这	水	是	消耗	.

喝完一半水之前，你的口渴感就会消失。

[æn; ən] ['aʊər] [ɔːr] [tuː] ['æftər] [ə; eɪ] ['hɑːrti] [miːl] , [juː; jʊ] [meɪ] [fiːl] [ə; eɪ] [slaɪt] [dɪ'griː] [ʌv; əv] [θɜːrst] .

An	**hour**	**or**	**two**	**after**	**a**	**hearty**	**meal**	**,**	**you**	**may**	**feel**	**a**	**slight**	**degree**	**of**	**thirst**	**.**
一个	小时	或者	二	后	一个	爽朗	一顿饭	,	你	可能	感觉	一个	轻微	程度	的	口渴	.

饱餐一顿后一两个小时，你可能会感到轻微的口渴。

[ðɪs] [ɪz] [kɔːzd] [baɪ] [ðə; ðɪ] [daɪ'dʒestʃən] ['goʊɪŋ] [ɑːn] [ɪn] [ðə; ðɪ] ['stʌmək] .

This	**is**	**caused**	**by**	**the**	**digestion**	**going**	**on**	**in**	**the**	**stomach**	**.**
这	是	导致	经过	这	消化	去	在	在	这	胃	.

这是由于胃部消化作用引起的。

[ɪf] [juː; jʊ] [drɪŋk] ,

If	**you**	**drink**	**,**
如果	你	喝	,

如果你喝酒，

[juː; jʊ] [wɪl] [suːn] [biː; bi] ['θɜːrsti] [ə'gen] [ænd; ənd] [wɪl] [biː; bi] [fɔːrst] [tuː; tə] [drɪŋk] ['ɔːf(ə)n] [θruː] [ðə; ðɪ] [deɪ] ;

you	**will**	**soon**	**be**	**thirsty**	**again**	**and**	**will**	**be**	**forced**	**to**	**drink**	**often**	**through**	**the**	**day**	**;**
你	将要	很快	是	渴	再次	和	将要	是	强制	到	喝	经常	通过	这	天	;

你很快又会感到口渴，并且一天中会被迫频繁饮水；

[bʌt; bət] , [ɪf] [juː; jʊ] [rɪˈfreɪn] , [æt; ət][fɜːrst] , [ðə; ði] [θɜːrst] [wɪl] [suːn] [dɪˈpɑːrt][ænd; ənd] [wɪl] [nɑːt] [rɪˈtɜːrn]

but	,	if	you	refrain	,	at	first	,	the	thirst	will	soon	depart	and	will	not	return
但	,	如果	你	避免	,	在	第一的	,	这	口渴	将要	很快	离开	和	将要	不是	返回

[fɔːr; fər][ˈaʊərz] . -

for	hours	.	25
为了	小时	.	-

但是，如果你一开始克制住自己，口渴感很快就会消失，而且几个小时内都不会再出现。25

[ˈdʊrɪŋ] [wɔːrm] [ˈweðər] , [ɔːr] [wen] [pərˈspaɪr] [frʌm; frəm][ˈeksərsaɪz] , [juː; jʊ] [niːd] [mɔːr] [ˈwɔːtər]

During	warm	weather	,	or	when	perspiring	from	exercise	,	you	need	more	water
期间	温暖的	天气	,	或者	什么时候	出汗	从	锻炼	,	你	需要	更多的	水

[ðæn; ðən][æt; ət] [ˈʌðər] [taɪmz] .

than	at	other	times	.
比	在	其他	时代	.

天气炎热时，或者运动出汗时，你需要比其他时候更多的水。

[ˈiːv(ə)n] [ɪf] [ˈveri] [koʊld] , [ˌaɪ ˈtiː] [wɪl] [duː][noʊ][hɑːrm] , [ɪf] [ˈsloʊli] [sipt] .

Even	if	very	cold	,	it	will	do	no	harm	,	if	slowly	sipped	.
甚至	如果	非常	寒冷的	,	它	将要	做	不	伤害	,	如果	缓慢地	啜饮	.

即使很冷，慢慢啜饮也不会有害。

[ˈmeni] [ˈpiːp(ə)l] [lɜːrn] [tuː; tə][laɪk][wɔːrm][ˈwɔːtər] , [wɪtʃ] [ɪz] [mɔːr] [ˈhelθf(ə)l] [ðæn; ðən][koʊld] .

Many	people	learn	to	like	warm	water	,	which	is	more	healthful	than	cold	.
许多	人们	学习	到	喜欢	温暖的	水	,	哪个	是	更多的	健康的	比	寒冷的	.

许多人逐渐喜欢上了温水，因为温水比冷水更有益健康。

[ˌlemə'neɪd] , [ruːt] [bɪr] , ['soʊdə] ['wɔːtər] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

LEMONADE	,	ROOT	BEER	,	SODA	WATER	,	ETC	.
柠檬水	,	根	啤酒	,	苏打	水	,	ETC	.

柠檬水、沙士汽水、苏打水等等。

[pjʊr] ['soʊdə]['wɔːtər] , [ˌlemə'neɪd] , [ruːt] [bɪr] [ænd; ənd]['sɪmələr] [drɪŋks] [ɑːr; ər][nɑːt] ['hɜːrtfl] ,

Pure	soda	water	,	lemonade	,	root	beer	and	similar	drinks	are	not	hurtful	,
纯的	苏打	水	,	柠檬水	,	根	啤酒	和	相似的	饮料	是	不是	伤人的	,

纯苏打水、柠檬水、沙士汽水和类似饮料对人体无害。

[bʌt; bət][ðə; ði] ['ʃʊgər] [ðeɪ] [kən'teɪn] [ɪn'kriːsɪz] ['aʊər; ɑːr][θɜːrst][ænd; ənd] [liːdz] [ˌjuː 'es][tuː; tə][drɪŋk]

but	the	sugar	they	contain	increases	our	thirst	and	leads	us	to	drink
但	这	糖	他们	包含	增加	我们的	口渴	和	线索	我们	到	喝

[mɔːr] [ðæn; ðən][ɪz] [gʊd] [fɔːr; fər][ˌjuː 'es] .

more	than	is	good	for	us	.
更多的	比	是	好的	为了	我们	.

但是它们所含的糖分会增加我们的口渴感，导致我们喝比对我们有益的更多的水。

['wɔːtər][ɪz][ðə; ði][prə'vɪʒ(ə)n][ʌv; əv]['neɪtʃər] , [ænd; ənd] [ðoʊ] [ˌaɪ 'tiː][hæz; həz][noʊ]['kʌlər] , [teɪst] [ɔːr]

Water	is	the	provision	of	nature	,	and	though	it	has	no	color	,	taste	or
水	是	这	条款	的	自然	,	和	尽管	它	有	不	颜色	,	品尝	或者

[smel] ,

smell	,
闻	,

水是大自然的馈赠，虽然它没有颜色、味道或气味，

['nʌθɪŋ] [ɪn][ðə; ði][wɜːrld][ɪz][soʊ] [dɪˈlɪʃəs] [ænd; ənd] [rɪˈfreʃɪŋ] .

nothing	in	the	world	is	so	delicious	and	refreshing	.
没有什么	在	这	世界	是	所以	可口的	和	令人耳目一新	.

世界上没有比这更美味、更清爽的了。

['veri] [hɑːt][ænd; ənd] ['veri] [koʊld] [drɪŋks] are26

Very	hot	and	very	cold	drinks	are26
非常	热的	和	非常	寒冷的	饮料	are26

非常热和非常冷的饮料是26

['hɜːrtfl] ,
hurtful **,**
伤人的 ,

伤人的，

[bʌt; bət] [mʌtʃ] [ʌv; əv][ðə; ði] [ɪl] [ɪ'fekts] [meɪ] [biː; bi] [ə'vəːtid] [baɪ] [sipɪŋ] [ðem; ðəm][æz; əz][aɪ][hæv; həv]
but **much** **of** **the** **ill** **effects** **may** **be** **averted** **by** **sipping** **them** **as** **I** **have**
但 很多 的 这 患病的 效果 可能 是 避免了 经过 啜饮 他们 作为 我 有
[ɔːl'redi] [əd'vaɪzd] .
already **advised** **.**
已经 建议 .

但是，正如我之前建议的那样，小口慢饮可以避免很多不良影响。

[fjuː] [wɪl] [bɪ'liːv] [ʌn'tɪl] [ðeɪ] [meɪk] [ðə; ði] [test] , [haʊ] ['lɪt(ə)l]['wɔːtər][ɪz] ['niːdɪd] [θruː] [ðə; ði] [deɪ] .
Few **will** **believe** **until** **they** **make** **the** **test** **,** **how** **little** **water** **is** **needed** **through** **the** **day** **.**
很少 将要 相信 直到 他们 制作 这 测试 , 如何 小的 水 是 需要 通过 这 天 .

很少有人会相信，只有亲身尝试后才会明白，一天中真正需要的水量是多么少。

[ðə; ði] [les] [wiː; wi] [teɪk] [ðə; ði] [mɔːr] ['kʌmftəbl; 'kʌmfərtəbl] [wɪl] [wiː; wi] [fiːl] .
The **less** **we** **take** **the** **more** **comfortable** **will** **we** **feel** **.**
这 较少的 我们 拿 这 更多的 舒服的 将要 我们 感觉 .

我们摄入的越少，就会感觉越舒适。

[haʊ] [ɑːr; ər] ['meni] [dɪ'ziːzɪz] [kɔːzd] ?
How **are** **many** **diseases** **caused** **?**
如何 是 许多 疾病 导致 ?

许多疾病是如何引起的?

[wʌt] , ['ðerfɔːr] , [ɪz][ɪm'pɔːrt(ə)nt] ?
What **,** **therefore** **,** **is** **important** **?**
什么 , 所以 , 是 重要的 ?

那么，什么才是重要的?

[wʌt] [hæv; həv][juː; jʊ][tuː; tə] [seɪ] [ə'baʊt] [tiː] , ['kɔːfi] , [ænd; ənd] ['tʃɔːklət] ?
What **have** **you** **to** **say** **about** **tea** **,** **coffee** **,** **and** **chocolate** **?**
什么 有 你 到 说 关于 茶 , 咖啡 , 和 巧克力 ?

您对茶、咖啡和巧克力有什么看法?

[wʌt] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['tempərət] [juːz][ʌv; əv] [ðoʊz] [ænd; ənd][ʌv; əv] ['tempərəns] [drɪŋks] ?
What **of** **a** **temperate** **use** **of** **those** **and** **of** **temperance** **drinks** **?**
什么 的 一个 温带 使用 的 那些 和 的 节制 饮料 ?

如果适度使用这些产品和饮用低糖饮料呢?

[ʌv; əv] [mɪlk] ?
Of **milk** **?**
的 牛奶 ?

牛奶?

[wʌt] [hæv; həv][juː; jʊ][tuː; tə] [seɪ] [ʌv; əv][ðə; ði]['hæbɪt][ʌv; əv] ['drɪŋkɪŋ] [waɪl] ['iːtɪŋ] ?
What **have** **you** **to** **say** **of** **the** **habit** **of** **drinking** **while** **eating** **?**
什么 有 你 到 说 的 这 习惯 的 喝 尽管 吃 ?

您对边吃边喝的习惯有何看法?

[wʌt] [dʌz] ['nɪrli] ['evri] [wʌn][duː] ?
What **does** **nearly** **every** **one** **do** **?**
什么 做 几乎 每一个 一 做 ?

几乎每个人都做什么?

[wʌt] [ɪz][ðə; ði] [best] [wei] [tuː; tə] [drɪŋk] ['wɔːtər] ?
What **is** **the** **best** **way** **to** **drink** **water** **?**
什么 是 这 最好的 方式 到 喝 水 ?

喝水的最佳方式是什么?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [wen] ['slaɪtli] ['θɜːrsti] [æn; ən]['aʊər][ɔːr] [tuː] ['æftər][ə; eɪ] [miːl] ?

What	should	be	done	when	slightly	thirsty	an	hour	or	two	after	a	meal	?
什么	应该	是	完毕	什么时候	轻微地	渴	一个	小时	或者	二	后	一个	一顿饭	?

饭后一两个小时感到轻微口渴该怎么办?

[wen] [duː][juː; jʊ] [niːd] [mɔːr] ['wɔːtər][ðæn; ðən][æt; ət] ['ʌðər] [taɪmz] ?

When	do	you	need	more	water	than	at	other	times	?
什么时候	做	你	需要	更多的	水	比	在	其他	时代	?

你什么时候比其他时候需要更多的水?

[ɪn] [wʌt] ['mænər] [meɪ] ['veri] [koʊld]['wɔːtər][biː; bi] [drʌŋk] [wɪ'ðaʊt] [hɑːrm] ?

In	what	manner	may	very	cold	water	be	drunk	without	harm	?
在	什么	方式	可能	非常	寒冷的	水	是	醉	没有	伤害	?

怎样才能安全饮用极冷的水?

[wʌt] [ʌv; əv][wɔːrm]['wɔːtər] ?

What	of	warm	water	?
什么	的	温暖的	水	?

温水呢?

[wʌt] [ɪz] [sed] [ʌv; əv]['soʊdə]['wɔːtər] , [ˌleməˈneɪd] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . ?

What	is	said	of	soda	water	,	lemonade	,	etc	.	?
什么	是	说	的	苏打	水	,	柠檬水	,	ETC	.	?

苏打水、柠檬水等饮料又该如何评价呢?

[wʌt] [ʌv; əv]['wɔːtər] ?

What	of	water	?
什么	的	水	?

水呢?

[wʌt] [ʌv; əv] ['veri] [hɑːt][ænd; ənd][koʊld] [drɪŋks] ?

What	of	very	hot	and	cold	drinks	?
什么	的	非常	热的	和	寒冷的	饮料	?

极热和极冷的饮料呢?

[wʌt] [wɪl] [biː; bi][ðə; ði] [ɪ'fekt] [ɪf] [wiː; wi] [drɪŋk] ['oʊnli][ə; eɪ] [smɔːl] ['kwɑːntəti][ʌv; əv]['wɔːtər] ? -

What	will	be	the	effect	if	we	drink	only	a	small	quantity	of	water	?	27
什么	将要	是	这	影响	如果	我们	喝	仅有的	一个	小的	数量	的	水	?	-

如果我们只喝少量水，会有什么影响? 27

['tʃæptər] [ˌaɪ 'viː] .

CHAPTER	IV	.
章	第四	.

第四章

['iːtɪŋ] .

EATING	.
吃	.

吃。

['ɔːlweɪz] [iːt] ['sloʊli] [ænd; ənd][duː][nɑːt] ['swɑːloʊ] [jʊr; jər] [fuːd] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [tʃuːd] [tuː; tə][ə; eɪ] [pʌlp] .

Always	eat	slowly	and	do	not	swallow	your	food	until	it	is	chewed	to	a	pulp	.
总是	吃	缓慢地	和	做	不是	吞	你的	食物	直到	它	是	咀嚼	到	一个	纸浆	.

吃饭一定要细嚼慢咽，直到食物嚼成糊状才能吞咽。

[ðə; ði][glændz][ˌɪn'saɪd][ðə; ði] [maʊθ] [gɪv] [aʊt] [ɪ'nʌf] [sə'laɪvə][tuː; tə]['mɔɪs(ə)n][ðə; ði] [fuːd] [ænd; ənd][fɪt]

The	glands	inside	the	mouth	give	out	enough	saliva	to	moisten	the	food	and	fit
这	腺体	里面	这	嘴	给	出去	足够的	唾液	到	濡	这	食物	和	合身

[ˌaɪ 'tiː][fɔːr; fər][daɪ'dʒestʃən][ɪn][ðə; ði] ['stʌmək] .

it	for	digestion	in	the	stomach	.
它	为了	消化	在	这	胃	.

口腔内的腺体分泌足够的唾液来湿润食物，使其适合在胃中消化。

['tʃɪldrən] [lʌv] [tu:; tə] [soʊk] [ðer; ðər] [bred] [ɪn] ['kɔ:fi] , [ɔ:r] [tu:; tə] [sɪp] [ðə; ði] ['kɔ:fi] [waɪl] ['i:tɪŋ] .

Children	love	to	soak	their	bread	in	coffee	,	or	to	sip	the	coffee	while	eating	.
孩子们	爱	到	浸泡	他们的	面包	在	咖啡	,	或者	到	啜饮	这	咖啡	尽管	吃	.

孩子们喜欢把面包泡在咖啡里，或者边吃边喝咖啡。

[baɪ] ['du:ɪŋ] [soʊ] [ðeɪ] [stɑ:p] [ðə; ði] [floʊ] [ʌv; əv] [sə'laɪvə] [ænd; ənd] ['wi:kən] [ə; eɪ] ['flu:ɪd] [wɪtʃ] [daɪ'dʒests]

By	doing	so	they	stop	the	flow	of	saliva	and	weaken	a	fluid	which	digests
经过	正在做	所以	他们	停止	这	流动	的	唾液	和	削弱	一个	体液	哪个	摘要

[ðə; ði] [fu:d] [ɪn] [ðə; ði] ['stʌmək] .

the	food	in	the	stomach	.
这	食物	在	这	胃	.

这样做会阻止唾液流动，并削弱胃中消化食物的液体。

[wʌt] [bɔɪz] [ænd; ənd] ['gɜ:lz] [ʃʊd; ʃəd] [i:t] .

WHAT	BOYS	AND	GIRLS	SHOULD	EAT	.
什么	男孩们	和	女孩们	应该	吃	.

男孩女孩应该吃什么。

[ɪn] [ðə; ði] [weɪ] [ʌv; əv] [fu:d] , [bred] [ænd; ənd] ['bʌtər] , [wel] [kʊkt] [mi:t] , [ænd; ənd] [fru:ts] [nɑ:t]

In	the	way	of	food	,	bread	and	butter	,	well	cooked	meat	,	and	fruits	not
在	这	方式	的	食物	,	面包	和	黄油	,	出色地	煮熟	肉	,	和	水果	不是

too28

too28

too28

食物方面，面包和黄油，煮熟的肉，以及不太多的水果。28

[gri:n] [nɔ:r] ['oʊvər] [raɪp] , [ʃʊd; ʃəd] [fɔ:rm] [jʊr; jər] ['prɪnsəp(ə)l] ['daɪət] .

green	nor	over	ripe	,	should	form	your	principal	diet	.
绿色的	也不	超过	成熟	,	应该	形式	你的	主要的	饮食	.

青绿或过熟的蔬菜应该构成你的主要食物。

[paɪz] [ænd; ənd] [keɪks] [ɑ:r; ər] [ɪn'dʒʊriəs] , [ænd; ənd] [ɪf] [ju:; jʊ] [i:t] [ðem; ðəm] , [du:] [soʊ] ['sperɪŋli] .

Pies	and	cakes	are	injurious	,	and	if	you	eat	them	,	do	so	sparingly	.
馅饼	和	蛋糕	是	有害的	,	和	如果	你	吃	他们	,	做	所以	少量地	.

馅饼和蛋糕对健康有害，如果要吃，请适量食用。

['nevər] [æsk] [fɔ:r; fər] [ə; eɪ] ['sekənd] [pi:s] .

Never	ask	for	a	second	piece	.
绝不	问	为了	一个	第二	片	.

永远不要索要第二份。

[ðə; ði] ['stʌmək] [ænd; ənd] [ɪn'testɪnz] .

THE	STOMACH	AND	INTESTINES	.
这	胃	和	肠子	.

胃和肠。

[fæt] [mi:t] [ænd; ənd] ['bʌtər] [kɔ:z] [hi:t] [ænd; ənd] ['ɔ:f(ə)n] [meɪk] [ðə; ði] [blʌd] [groʊs] .

Fat	meat	and	butter	cause	heat	and	often	make	the	blood	gross	.
胖的	肉	和	黄油	原因	热	和	经常	制作	这	血	总的	.

肥肉和黄油会产生热量，而且常常使血液变得污浊。

[sʌtʃ] ['daɪət] [ɪz] [ɪm'prɑ:pər] ['dʊrɪŋ] [wɔ:rm] ['weðər] [ænd; ənd] , ['ðerfɔ:r] , [wi:; wi] [du:] [nɑ:t] [kreɪv] [ˌaɪ 'ti:]

Such	diet	is	improper	during	warm	weather	and	,	therefore	,	we	do	not	crave	it
这样的	饮食	是	不当	期间	温暖的	天气	和	,	所以	,	我们	做	不是	渴望	它

.

:

.

这种饮食方式在温暖的天气里是不合适的，因此我们不会渴望它。

[ɪf] [wi:; wi] [lɪvd] [ɪn] [ðə; ði] ['ɑ:rktɪk] ['ri:dʒənz] , [wi:; wi] [wʊd] [su:n] [lɜ:rn] [tu:; tə] [drɪŋk] [ɔɪl] [laɪk] ['wɔ:tər] ,

If	we	lived	in	the	arctic	regions	,	we	would	soon	learn	to	drink	oil	like	water	,
如果	我们	居住地	在	这	北极	地区	,	我们	会	很快	学习	到	喝	油	喜欢	水	,

如果我们生活在北极地区，我们很快就会学会像喝水一样喝石油。

[ænd; ənd][tuː; tə] [iːt] ['tæloʊ] ['kændlz] [æz; əz] [ðoʊ] [ðeɪ] [wɜːr; wər] ['piːsɪz] [ʌv; əv][krɪsp] ['seləri] . -

and	to	eat	tallow	candles	as	though	they	were	pieces	of	crisp	celery	.	29
和	到	吃	脂	蜡烛	作为	尽管	他们	是	件	的	脆	芹菜	.	-

并像吃脆芹菜一样吃牛油蜡烛。29

['haɪli] ['siːznd] [fuːd] [ʃʊd; ʃəd][nɑːt][biː; bi] ['iːtn] .

Highly	seasoned	food	should	not	be	eaten	.
高度	经验丰富的	食物	应该	不是	是	吃	.

不宜食用味道过重的食物。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] ['sɔːltɪd][tuː; tə][suːt][ðə; ði] [teɪst] , [bʌt; bət] ['pepər] [ɪz]['hɑːrmf(ə)l] .

It	may	be	salted	to	suit	the	taste	,	but	pepper	is	harmful	.
它	可能	是	咸的	到	套装	这	品尝	,	但	胡椒	是	有害	.

可以加盐调味，但胡椒有害。

[wen] [ænd; ənd] [haʊ] [mʌtʃ] [tuː; tə] [iːt] .

WHEN	AND	HOW	MUCH	TO	EAT	.
什么时候	和	如何	很多	到	吃	.

何时进食以及进食量。

[iːt] ['nʌθɪŋ] [bɪ'twiːn] [miːlz] , [wɪtʃ] [ʃʊd; ʃəd] ['ɔːlweɪz][biː; bi][æt; ət]['regjələr]['aʊərz] .

Eat	nothing	between	meals	,	which	should	always	be	at	regular	hours	.
吃	没有什么	之间	餐	,	哪个	应该	总是	是	在	常规的	小时	.

两餐之间不要吃任何东西，两餐的时间应该始终规律。

[pɑːr'teɪk] ['sperɪŋli] [ʌv; əv] ['ʃʊgər] , ['kændi] , [ænd; ənd] [swiːt'miːts] .

Partake	sparingly	of	sugar	,	candy	,	and	sweetmeats	.
参加	少量地	的	糖	,	糖果	,	和	甜食	.

糖、糖果和甜食要适量食用。

[ɪn] ['iːtɪŋ] [ðə; ði] [miːt] [ʌv; əv] ['wɔːlnʌts] , ['fɪlbərt] , ['tʃesˌnʌt] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . , [juːz][sɔːlt] .

In	eating	the	meat	of	walnuts	,	filberts	,	chestnuts	,	etc	.	,	use	salt	.
在	吃	这	肉	的	核桃	,	榛子	,	栗子	,	ETC	.	,	使用	盐	.

吃核桃、榛子、栗子等果肉时，要用盐调味。

['tʃɪldrən] , [laɪk][sʌm; səm] [groʊn] ['pɝːsənz] , [ɑːr; ər][æpt][tuː; tə] [iːt] [mɔːr] [fuːd] [ðæn; ðən][ɪz] [gʊd] [fɔːr; fər][ðem; ðəm] .

Children	,	like	some	grown	persons	,	are	apt	to	eat	more	food	than	is	good	for	them	.
孩子们	,	喜欢	一些	生长	人	,	是	易于	到	吃	更多的	食物	比	是	好的	为了	他们	.

和一些成年人一样，孩子们也容易摄入过量的食物。

[juː; jʊ][hæv; həv] [hɜːrd] ['piːp(ə)l] [seɪ] [ðæt] [juː; jʊ] [ɔːt] [tuː; tə] [liːv] [ðə; ði] ['teɪbl] [waɪl] [stɪl] ['hʌŋgri] ,

You	have	heard	people	say	that	you	ought	to	leave	the	table	while	still	hungry	,
你	有	听到	人们	说	那	你	应该	到	离开	这	桌子	尽管	仍然	饥饿的	,

你肯定听人说过，饿着肚子就应该离开餐桌。

[bʌt; bət] [ɪf] [ðæt] [ɪz] [truː] , [ðer; ðər][kæn; kən][biː; bi][noʊ] [niːd] [ʌv; əv] ['sɪtɪŋ] [daʊn] [tuː; tə] [iːt] .

but	if	that	is	true	,	there	can	be	no	need	of	sitting	down	to	eat	.
但	如果	那	是	真的	,	那里	能	是	不	需要	的	坐着	向下	到	吃	.

但如果真是这样，那就没有必要坐下来吃饭了。

[ðə; ði] [truː] [kɔːrs] [ɪz][tuː; tə] [siːs] ['iːtɪŋ] , [waɪl] [juː; jʊ] [stɪl] [hæv; həv][ə; eɪ] ['relɪʃ] [fɔːr; fər] [fuːd] . -

The	true	course	is	to	cease	eating	,	while	you	still	have	a	relish	for	food	.	30
这	真的	课程	是	到	停止	吃	,	尽管	你	仍然	有	一个	尽情享用	为了	食物	.	-

正确的做法是在你仍然对食物充满渴望的时候停止进食。30

['tʃɪrflnəs] [ænd; ənd] ['æpɪtaɪt] [ɪn] ['iːtɪŋ] .

CHEERFULNESS	AND	APPETITE	IN	EATING	.
愉悦	和	食欲	在	吃	.

食欲和愉悦的心情。

[ðə; ði] ['teɪbl] [ɪz][nɑːt][ðə; ði] [pleɪs] [fɔːr; fər]['ɑːrgjumənt][ɔːr][dɪ'spjuːt] .

The	table	is	not	the	place	for	argument	or	dispute	.
这	桌子	是	不是	这	地方	为了	争论	或者	争议	.

餐桌不是争论或争吵的地方。

[ðə; ði][ˌkɑːnvər'seɪʃ(ə)n][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['tʃɪrf(ə)l] , [ænd; ənd][ɔːl][ʃʊd; ʃəd][traɪ][tuː; tə][biː; bi] ['hæpi] .

The	conversation	should	be	cheerful	,	and	all	should	try	to	be	happy	.
这	对话	应该	是	快乐	,	和	全部	应该	尝试	到	是	快乐的	.

谈话气氛应该轻松愉快，大家都应该努力保持快乐。

[duː][nɑːt][bɪ'gɪn] ['eni][kaɪnd][ʌv; əv][wɜːrk] , ['fɪzɪk(ə)l] [ɔːr]['ment(ə)l] ,

Do	not	begin	any	kind	of	work	,	physical	or	mental	,
做	不是	开始	任何	种类	的	工作	,	身体的	或者	精神的	,

不要开始任何形式的工作，无论是体力劳动还是脑力劳动。

[ʌn'tɪl] ['fʊli] [ə; eɪ][hæf]['aʊər]['æftər][ðə; ði] [miːl] [ɪz] ['fɪnɪʃt] .

until	fully	a	half	hour	after	the	meal	is	finished	.
直到	完全	一个	一半	小时	后	这	一顿饭	是	完成的	.

直到饭后半小时。

['ʃoʊɪŋ] [ðə; ði][pə'zɪʃ(ə)n][ʌv; əv] ([ə; eɪ]) [hɑːrt] , ([biː]) [lʌŋz] , ([siː]) ['lɪvər] , ([diː]) ['stʌmək] , ([ef] , [dʒeɪ] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .)

Showing	the	position	of	(	A	)	Heart	,	(	B	)	Lungs	,	(	C	)	Liver	,	(	D	)	Stomach	,	(	f	,	j	,	etc	.	)
显示	这	位置	的	(	一个	)	心	,	(	B	)	肺	,	(	C	)	肝	,	(	D	)	胃	,	(	f	,	j	,	ETC	.	)

标明（A）心脏、（B）肺、（C）肝脏、（D）胃、（f、j 等）的位置

[ɪn'testɪnz] .

Intestines	.
肠子	.

肠子。

[iːt] ['veri] ['lɪt(ə)l] [ɪf] [ðə; ði][maɪnd][ɪz][ɪk'saɪtɪd] , [ænd; ənd][duː][nɑːt] [iːt] [æt; ət][ɔːl] ,

Eat	very	little	if	the	mind	is	excited	,	and	do	not	eat	at	all	,
吃	非常	小的	如果	这	头脑	是	兴奋的	,	和	做	不是	吃	在	全部	,

如果心神激动，就少吃点，最好什么都不吃。

[ɪf] [juː; jʊ][duː][nɑːt] feel31

if	you	do	not	feel31
如果	你	做	不是	feel31

如果你没有感觉31

['hʌŋgri] .

hungry	.
饥饿的	.

饥饿的。

['nevər] [koʊks][ðə; ði] ['æpɪtaɪt] .

Never	coax	the	appetite	.
绝不	哄	这	食欲	.

不要刻意刺激食欲。

[duː][nɑːt] [iːt] ['hɑːrtɪli] [wɪ'ðɪn] [ə; eɪ][fjuː] ['aʊərz][ʌv; əv][bed] - [taɪm] .

Do	not	eat	heartily	within	a	few	hours	of	bed	-	time	.
做	不是	吃	衷心地	之内	一个	很少	小时	的	床	-	时间	.

睡前几小时内不要吃得太饱。

[ɪf] [jʊr; jər] ['æpɪtaɪt] [ɪz] [pʊr] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wel] [tuː; tə][ə'mɪt][ðə; ði][læst] [miːl] [ʌv; əv][ðə; ði][deɪ] .

If	your	appetite	is	poor	,	it	is	well	to	omit	the	last	meal	of	the	day	.
如果	你的	食欲	是	贫穷的	,	它	是	出色地	到	忽略	这	最后的	一顿饭	的	这	天	.

如果食欲不佳，最好省略最后一餐。

[wʌn] [ʌv; əv] [ðə; ði] [best] ['medsnz] [ɪn] [ðə; ði] [wɜːrld] [ɪz] [ə; eɪ] [skænt] ['daɪət] [ʌv; əv] ['hoʊlsəm] [fuːd] .

One	of	the	best	medicines	in	the	world	is	a	scant	diet	of	wholesome	food	.
一	的	这	最好的	药物	在	这	世界	是	一个	稀少	饮食	的	健康	食物	.

世界上最好的良药之一就是少量但营养丰富的食物。

[ˌoʊvər'iːtɪŋ] [ænd; ənd] ['fæstɪŋ] [ɑːr; ər] ['hɜːrtfl] .

Overeating	and	fasting	are	hurtful	.
暴饮暴食	和	禁食	是	伤人的	.

暴饮暴食和禁食都有害。

[rɪ'membər] [ðæt] [ðæt] [wɪtʃ] [ə'griːz] [wɪð; wɪθ] [wʌn] [meɪ] [ˌdɪsə'griː] [wɪð; wɪθ] [ə'nʌðər] .

Remember	that	that	which	agrees	with	one	may	disagree	with	another	.
记住	那	那	哪个	同意	和	一	可能	不同意	和	其他	.

记住，一个人的观点可能与另一个人的观点相悖。

[raɪs] [ɪz] [wʌn] [ʌv; əv] [ðə; ði] [moʊst] ['iːzəli] [dai'dʒestid] ['ɑːrtɪk(ə)lz] [ʌv; əv] [fuːd] ,

Rice	is	one	of	the	most	easily	digested	articles	of	food	,
米	是	一	的	这	最多	容易地	消化	文章	的	食物	,

大米是最容易消化的食物之一。

[ænd; ənd] [jet] [sʌm; səm] ['pɜːrsənz] ['kænɑːt] [rɪ'teɪn] [ˌaɪ 'tiː] [ɑːn] [ðer; ðər] ['stʌməks] .

and	yet	some	persons	cannot	retain	it	on	their	stomachs	.
和	然而	一些	人	不能	保持	它	在	他们的	胃	.

然而，有些人却无法将它留在胃里。

[jʊr; jər] [oʊn] [sens] [wɪl] [suːn] [tel] [juː; jʊ] [wʌt] [best] [ə'griːz] [wɪð; wɪθ] [juː; jʊ] .

Your	own	sense	will	soon	tell	you	what	best	agrees	with	you	.
你的	自己的	感觉	将要	很快	告诉	你	什么	最好的	同意	和	你	.

你自身的直觉很快就会告诉你什么最适合你。

['fɑːloʊ] [ðə; ði] [əd'vaɪs] [ʌv; əv] [jʊr; jər] ['perənts] , [huː] [noʊ] [wʌt] [ɪz] [gʊd] [fɔːr; fər] [ðer; ðər] ['tʃɪldrən] .

Follow	the	advice	of	your	parents	,	who	know	what	is	good	for	their	children	.
跟随	这	建议	的	你的	父母	,	WHO	知道	什么	是	好的	为了	他们的	孩子们	.

听从父母的建议，他们最了解自己的孩子。

[ɪn] [wʌt] ['mænər] [ʃʊd; ʃəd] [wiː; wi] [iːt] ?

In	what	manner	should	we	eat	?
在	什么	方式	应该	我们	吃	?

我们应该如何进食?

[waɪ] ?

Why	?
为什么	?

为什么?

[wʌt] [bæd] ['hæbɪt] [ɑːr; ər] ['tʃɪldrən] ['laɪkli] [tuː; tə] [fɔːrm] ?

What	bad	habit	are	children	likely	to	form	?
什么	坏的	习惯	是	孩子们	可能	到	形式	?

孩子们容易养成哪些坏习惯?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd] ['kɑːnstɪtuːt] ['aʊər; ɑːr] ['prɪnsəp(ə)l] ['daɪət] ?

What	should	constitute	our	principal	diet	?
什么	应该	构成	我们的	主要的	饮食	?

我们的主要饮食应该包含哪些内容?

[wʌt] [ɪz] [sed] [ʌv; əv] [paɪz] [ænd; ənd] [keɪk] ?

What	is	said	of	pies	and	cake	?
什么	是	说	的	馅饼	和	蛋糕	?

关于馅饼和蛋糕，人们怎么说?

[wʌt] [ɪz] [sed] [ʌv; əv] [fæt] [miːt] , ['bʌtər] , [ænd; ənd] ['griːsi] [fuːd] ?

What	is	said	of	fat	meat	,	butter	,	and	greasy	food	?
什么	是	说	的	胖的	肉	,	黄油	,	和	腻	食物	?

人们如何评价肥肉、黄油和油腻食物?

[haʊ] [wʊd] ['aʊər; ɑːr] [teɪsts] [tʃeɪndʒ] , [ɪf] [wiː; wi] [lɪvd] [ɪn][ðə; ði]['ɑːrktɪk]['riːdʒənz] ?

How	**would**	**our**	**tastes**	**change**	**,**	**if**	**we**	**lived**	**in**	**the**	**arctic**	**regions**	**?**
如何	会	我们的	口味	改变	, 如果		我们	居住地	在	这	北极	地区	?

如果我们生活在北极地区，我们的口味会发生怎样的变化?

[wʌt] [ɪz] [sed] [ʌv; əv] ['haɪli] ['siːznd] [fuːd] ?

What	**is**	**said**	**of**	**highly**	**seasoned**	**food**	**?**
什么	是	说	的	高度	经验丰富的	食物	?

人们对味道浓郁的食物有何评价?

[wʌt] [ɪz] [sed] [ʌv; əv][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] ?

What	**is**	**said**	**of**	**salt**	**and**	**pepper**	**?**
什么	是	说	的	盐	和	胡椒	?

人们常说盐和胡椒是什么?

[ʌv; əv] ['iːtɪŋ] [bɪ'twiːn] [miːlz] ?

Of	**eating**	**between**	**meals**	**?**
的	吃	之间	餐	?

两餐之间吃东西?

[ʌv; əv] ['ʃʊgər] , ['kændi] , [ænd; ənd] [swiːt'miːts] ?

Of	**sugar**	**,**	**candy**	**,**	**and**	**sweetmeats**	**?**
的	糖	,	糖果	,	和	甜食	?

是糖、糖果和甜食吗?

[haʊ] [ʃʊd; ʃəd] [nʌts] [biː; bi] ['iːtn] ?

How	**should**	**nuts**	**be**	**eaten**	**?**
如何	应该	坚果	是	吃	?

坚果应该怎么吃?

[wʌt] [ɑːr; ər] ['tʃɪldrən] [æpt][tuː; tə][duː] ?

What	**are**	**children**	**apt**	**to**	**do**	**?**
什么	是	孩子们	易于	到	做	?

孩子们通常会做什么?

[wʌt] [ɪz][ðə; ði] [truː] [kɔːrs] ?

What	**is**	**the**	**true**	**course**	**?**
什么	是	这	真的	课程	?

真正的路线是什么?

[wʌt] [ʌv; əv]['ɑːrgjumənt][ænd; ənd][dɪ'spjuːt][æt; ət][ðə; ði] ['teɪbl] ?

What	**of**	**argument**	**and**	**dispute**	**at**	**the**	**table**	**?**
什么	的	争论	和	争议	在	这	桌子	?

餐桌上的争论和纠纷又该如何处理?

[wʌt] [əd'vaɪs][ɪz]['gɪv(ə)n] ?

What	**advice**	**is**	**given**	**?**
什么	建议	是	给定	?

给出了哪些建议?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [ɪf] [ðə; ði][maɪnd][ɪz][ɪk'saɪtɪd] , [ɔːr][juː; jʊ][duː][nɑːt] [fiːl] ['hʌŋgri] ?

What	**should**	**be**	**done**	**if**	**the**	**mind**	**is**	**excited**	**,**	**or**	**you**	**do**	**not**	**feel**	**hungry**	**?**
什么	应该	是	完毕	如果	这	头脑	是	兴奋的	,	或者	你	做	不是	感觉	饥饿的	?

如果思绪纷乱，或者没有饥饿感，该怎么办?

[ʃʊd; ʃəd][ðə; ði] ['æpɪtaɪt] [biː; bi] [kəukst] ?

Should	**the**	**appetite**	**be**	**coaxed**	**?**
应该	这	食欲	是	哄骗	?

是否应该刺激食欲?

[sə'poʊz] [jʊr; jər] ['æpɪtaɪt] [ɪz] [pʊr] ?

Suppose	**your**	**appetite**	**is**	**poor**	**?**
认为	你的	食欲	是	贫穷的	?

假设你食欲不振怎么办?

[wʌt] [ʌv; əv][ˈəuvəˈləudiŋ][ænd; ənd] [ˈfæstɪŋ] ?
What **of** **overloading** **and** **fasting** **?**
什么 的 过载 和 禁食 ?

超负荷和禁食又如何呢?

[ɪz][ðə; ði] [seɪm] [kaɪnd][ʌv; əv] [fuːd] [gʊd] [fɔːr; fər][ˈevribɑːdi; ˈevribʌdi] ?
Is **the** **same** **kind** **of** **food** **good** **for** **everybody** **?**
是 这 相同的 种类 的 食物 好的 为了 大家 ?

同一种食物对每个人都好吗?

[haʊ] [kæn; kən][juː; jʊ] [lɜːrn] [wʌt] [ɪz][best][tuː; tə] [iːt] ?
How **can** **you** **learn** **what** **is** **best** **to** **eat** **?**
如何 能 你 学习 什么 是 最好的 到 吃 ?

如何才能知道什么食物最好吃?

[wʌt] [ədˈvaɪs][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ˈfɑːloʊd] ? -
What **advice** **should** **be** **followed** **?** **32**
什么 建议 应该 是 随后 ? -

应该遵循哪些建议? 32

[ˈtʃæptər] [viː] .
CHAPTER **V** **.**
章 V .

第五章

[ðə; ði] [her] , [ɪrz] , [aɪz] , [ænd; ənd] [fiːt] .
THE **HAIR** **,** **EARS** **,** **EYES** **,** **AND** **FEET** **.**
这 头发 , 耳朵 , 眼睛 , 和 脚 .

头发、耳朵、眼睛和脚。

[ðə; ði] [her] [niːdz] [ˈlɪt(ə)l] [əˈtenʃ(ə)n] .
The **hair** **needs** **little** **attention** **.**
这 头发 需求 小的 注意力 .

这款头发几乎不需要打理。

[ə; eɪ] [bɔɪ] [ʃʊd; ʃəd][nɑːt] [wer] [ˌaɪ ˈtiː] [lɔːŋ] [ænd; ənd][ˌaɪ ˈtiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ˈkerfəli] [kəumd] [ænd; ənd]
A **boy** **should** **not** **wear** **it** **long** **and** **it** **should** **be** **carefully** **combed** **and**
一个 男生 应该 不是 穿 它 长的 和 它 应该 是 小心 梳理过的 和
[brʌʃt] .
brushed **.**
刷过 .

男孩的头发不宜佩戴太久，而且应该仔细梳理。

[ˈgɜːlz] [huː] [let] [ðerz] [groʊ] [lɔːŋgər] [ʃʊd; ʃəd][hæv; həv][ˌaɪ ˈtiː] [ˈfriːkwəntli] [klɪpt] , [æz; əz][ˌaɪ ˈtiː] [ˈgɪvz]
Girls **who** **let** **theirs** **grow** **longer** **should** **have** **it** **frequently** **clipped** **,** **as** **it** **gives**
女孩们 WHO 让 他们的 生长 更长 应该 有 它 频繁地 剪辑 , 作为 它 给予
[ˌaɪ ˈtiː][ˈvɪgər] .
it **vigor** **.**
它 活力 .

女孩如果留长发，应该经常修剪，这样头发才能更健康。

[ˈnevər] [pʊt] [ɔɪl][ɔːr] [griːs] [ɑːn][ðə; ði] [her] ,
Never **put** **oil** **or** **grease** **on** **the** **hair** **,**
绝不 放 油 或者 润滑脂 在 这 头发 ,

千万不要在头发上涂抹油或油脂。

[fɔːr; fər][ˌaɪ ˈtiː][ˈketʃɪz; ˈkætʃɪz][ænd; ənd][hoʊldz][ðə; ði][dɜːrt][ɪn][ðə; ði] [er] , [sɔɪlz] [ˈkloʊðɪŋ] ,
for **it** **catches** **and** **holds** **the** **dirt** **in** **the** **air** **,** **soils** **clothing** **,**
为了 它 捕获物 和 持有 这 污垢 在 这 空气 , 土壤 衣服 ,

因为它会捕捉并滞留空气中的灰尘，弄脏衣服。

[klɔgz] [ðə; ði] ['pɔrz] [æt; ət][ðə; ði] [ruːts] , [ænd; ənd] [tendz] [tuː; tə] [prə'duːs] ['bɔːldnəs] .

clogs	the	pores	at	the	roots	,	and	tends	to	produce	baldness	.
木屐	这	毛孔	在	这	根	,	和	倾向于	到	生产	秃顶	.

它会堵塞毛孔，导致脱发。

[ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [brʌʃ] [jʊr; jər] [her] ['vɪgərəsli] [fɔːr; fər] ['sevrəl] ['mɪnɪts] ['evri] ['mɔːrnɪŋ] , [ˌaɪ 'tiː] will33

If	you	will	brush	your	hair	vigorously	for	several	minutes	every	morning	,	it	will33
如果	你	将要	刷子	你的	头发	大力	为了	一些	分钟	每一个	早晨	,	它	will33

如果你每天早上用力梳头几分钟，就会33

[suːn] [ə'kwaɪər][ə; eɪ] [glɑːs] [ænd; ənd] [lʊk] ['betər] [ðæn; ðən] [ɪf] [smiəd] [wɪð; wɪθ][poʊ'meɪtəm] .

soon	acquire	a	gloss	and	look	better	than	if	smeared	with	pomatum	.
很快	获得	一个	光泽	和	看	更好的	比	如果	涂抹	和	果肉	.

很快就能变得有光泽，看起来比涂抹润肤霜更好。

[ðə; ði]['oʊdər] [wɪl] [biː; bi] ['plez(ə)nt] [ænd; ənd][ðə; ði] [her] [wɪl] [nɑːt]['ruːɪn]['ɑːrtɪk(ə)lz][ænd; ənd] ['kloʊðɪŋ]

The	odor	will	be	pleasant	and	the	hair	will	not	ruin	articles	and	clothing
这	气味	将要	是	令人愉快的	和	这	头发	将要	不是	废墟	文章	和	衣服

[wɪð; wɪθ] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː] [kʌmz] [ɪn]['kɑːntækt] .

with	which	it	comes	in	contact	.
和	哪个	它	来	在	接触	.

气味会很宜人，而且毛发不会损坏与之接触的物品和衣物。

[naʊ] [ænd; ənd] [ðen] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wel] [tuː; tə] [kliːn] [ðə; ði] [her] [wɪð; wɪθ] [kæ'stiːl] [soʊp] ,

Now	and	then	it	is	well	to	clean	the	hair	with	Castile	soap	,
现在	和	然后	它	是	出色地	到	干净的	这	头发	和	卡斯蒂利亚	肥皂	,

偶尔用卡斯蒂利亚皂洗洗头发是件好事。

[wɔːrm]['wɔːtər][ænd; ənd][ə; eɪ] [strɔːŋ] [brʌʃ] .

warm	water	and	a	strong	brush	.
温暖的	水	和	一个	强的	刷子	.

温水和硬毛刷。

[ʃæm'puːɪŋ] [ɪz] ['eksələnt] .

Shampooing	is	excellent	.
洗发	是	出色的	.

洗发效果极佳。

[her] [ɪz][ə; eɪ][nɑːn] - [kən'dʌktər] [ʌv; əv] [hiːt] , — [ðæt] [ɪz] ,

Hair	is	a	non	-	conductor	of	heat	,	—	that	is	,
头发	是	一个	非	-	导体	的	热	,	—	那	是	,

头发不导热，也就是说，

['veri] ['lɪt(ə)l] [hiːt] [ɔːr][koʊld][kæn; kən][biː; bi] [meɪd] [tuː; tə] [pæs] [θruː] [ˌaɪ 'tiː] .

very	little	heat	or	cold	can	be	made	to	pass	through	it	.
非常	小的	热	或者	寒冷的	能	是	制成	到	经过	通过	它	.

极少有热量或冷量能够穿过它。

[ˌaɪ 'tiː] [səːvz] [æz; əz][ə; eɪ] [prə'tekʃn] [tuː; tə][ðə; ði][breɪn] .

It	serves	as	a	protection	to	the	brain	.
它	服务	作为	一个	保护	到	这	脑	.

它对大脑起到保护作用。

[waɪl] [ə; eɪ] [greɪt] ['meni] [men][ɑːr; ər] ['bɔːldhedɪd] , [juː; jʊ]['veri] ['rerli] [siː] [ə; eɪ]['wʊmən] [ðʌs]

While	a	great	many	men	are	baldheaded	,	you	very	rarely	see	a	woman	thus
尽管	一个	伟大的	许多	男人	是	秃头	,	你	非常	很少	看	一个	女士	因此

[ə'flɪktɪd] .

afflicted	.
受苦的	.

虽然很多男人都是秃头，但你很少会看到女人有这种困扰。

[ðɪs] [ɪz][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [duː][nɑːt] [wer] [er] - [taɪt] ['kʌvɜ-ɪŋz] [fɔːr; fər][ðer; ðər] ['hedz] ,

This	is	because	they	do	not	wear	air	-	tight	coverings	for	their	heads	,
这	是	因为	他们	做	不是	穿	空气	-	紧的	覆盖物	为了	他们的	头部	,

这是因为他们没有佩戴密封的头部遮盖物。

[bʌt; bət][ðə; ði][skælp][ɪz] [kept] [kuːl] [ænd; ənd] ['helθi] .

but	the	scalp	is	kept	cool	and	healthy	.
但	这	头皮	是	保留	凉爽的	和	健康	.

但头皮能保持凉爽健康。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [θɪŋ] [fɔːr; fər] children34

It	is	a	good	thing	for	children34
它	是	一个	好的	事物	为了	children34

这对孩子们来说是件好事34

[tuː; tə] [liːv] [ɔːf][ðer; ðər][hæts][ænd; ənd][kæps] , [ɪk'sept] [wen] ['nesəseri] [tuː; tə][prə'tekt][ðem; ðəm]

to	leave	off	their	hats	and	caps	,	except	when	necessary	to	protect	them
到	离开	离开	他们的	帽子	和	帽子	,	除了	什么时候	必要的	到	保护	他们

[aʊt] - [ʌv; əv] - [dɔːz] .

out	-	of	-	doors	.
出去	-	的	-	门	.

除了在户外保护头部等必要情况外，其他情况下都不要戴帽子。

[ðə; ði] [ɪr] .

THE	EAR	.
这	耳朵	.

耳朵。

[ðə; ði] [ɪr] . — ['ʃoʊɪŋ] [ɪk'stɜːrn(ə)l] [ɪr] [ænd; ənd][ɪn'tɜːrn(ə)l] [ɪr] .

THE	EAR	.	—	Showing	External	Ear	and	Internal	Ear	.
这	耳朵	.	—	显示	外部的	耳朵	和	内部的	耳朵	.

耳朵——显示外耳和内耳。

([wʌn]) ['ɔːdətɔːri] [kə'næl] , ([ˌtuː'tuː]) [drʌm] [ʌv; əv][ðə; ði] [ɪr] , ([θriː] , [fɔːr] , [faɪv] , [sɪks]) [boʊnz][ʌv; əv]

(	1	)	Auditory	Canal	,	(	2	)	Drum	of	the	Ear	,	(	3	,	4	,	5	,	6	)	Bones	of
(	1	)	听觉	运河	,	(	2	)	鼓	的	这	耳朵	,	(	3	,	4	,	5	,	6	)	骨头	的

[ðə; ði] [ɪr] ,

the	Ear	,
这	耳朵	,

（1）外耳道，（2）耳膜，（3、4、5、6）耳骨，

(['sɛvən] , [eɪt] , [naɪn] , -) ['semi] - ['sɜːrkjələr][kə'nælz] , [ænd; ənd]['koʊkliəˌkɑːkliə][ɔːr][sneɪl] [ʃel] , (-)

(	7	,	8	,	9	,	10	)	Semi	-	circular	Canals	,	and	Cochlea	or	Snail	Shell	,	(	11	)
(	7	,	8	,	9	,	10	)	半	-	圆	运河	,	和	耳蜗	或者	蜗牛	壳	,	(	-	)

[juː'steɪʃn] [tuːb] , ['liːdɪŋ; 'ledɪŋ][tuː; tə] [θroʊt] .

Eustachian	Tube	,	leading	to	Throat	.
耳咽管	管子	,	领导	到	喉	.

（7、8、9、10）半规管和耳蜗或蜗壳，（11）咽鼓管，通向喉咙。

[ðə; ði] [ɪrz] [niːd] ['iːv(ə)n] [les] [ker] [ðæn; ðən][ðə; ði] [her] , [fɔːr; fər] [ðæt] [wɪtʃ] [ɪz] [kɔːld] [baɪ][ðə; ði]

The	ears	need	even	less	care	than	the	hair	,	for	that	which	is	called	by	the
这	耳朵	需要	甚至	较少的	关心	比	这	头发	,	为了	那	哪个	是	称为	经过	这

[neɪm] ,

name	,
姓名	,

耳朵比头发更不需要精心护理，因为耳朵的名称就是指.....

[ɪz]['oʊnli][ðə; ði] ['kʌvərɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] [truː] [ɪr] .

is	only	the	covering	of	the	true	ear	.
是	仅有的	这	覆盖	的	这	真的	耳朵	.

只是真耳的覆盖物。

['evri] [bɔɪ] [ænd; ənd][gɜ:rl] [wɪl] [meɪk] [ʃʊr] that35
Every boy and girl will make sure that35
每一个 男生 和 女孩 将要 制作 当然 that35

每个男孩和女孩都会确保35

[wen] [ðə; ði] [feɪs] [ænd; ənd][hændz][ɑ:r; ər] [wɑ:ʃt] , [ðə; ði] [nek] [ænd; ənd] [ɪrz] [ɑ:r; ər][nɑ:t] [fər'gɑ:tn]
when the face and hands are washed , the neck and ears are not forgotten
什么时候 这 脸 和 双手 是 洗过 , 这 脖子 和 耳朵 是 不是 被遗忘的
.
:
.

洗脸洗手时，脖子和耳朵也不会被遗忘。

[ðə; ði] [ʃeɪp] [ʌv; əv][ðə; ði]['aʊtər] [ɪr] ['kɔ:zɪz] [ˌaɪ 'ti:][tu:; tə] [kætʃ] ['meni] [ʌv; əv][ðə; ði]['pɑ:rtɪk(ə)lz]['ɔ:lweɪz]
The shape of the outer ear causes it to catch many of the particles always
这 形状 的 这 外 耳朵 原因 它 到 抓住 许多 的 这 颗粒 总是
['floʊtɪŋ] [ɪn][ðə; ði] [er] .
floating in the air .
漂浮的 在 这 空气 .

外耳的形状使其能够捕捉到空气中漂浮的许多微粒。

[ði:z] [kæn; kən][bi:; bi] ['i:zəli] [rɪ'mu:vd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][end][ʌv; əv][ðə; ði] ['fɔ:rfɪŋgər] ,
These can be easily removed with the end of the forefinger ,
这些 能 是 容易地 已移除 和 这 结尾 的 这 食指 ,

用食指指尖即可轻松取下这些。

['kʌvərd] [baɪ][ə; eɪ]['pɔ:rʃ(ə)n][ʌv; əv][ə; eɪ] [mɔɪst] ['taʊəl] .
covered by a portion of a moist towel .
涵盖 经过 一个 部分 的 一个 潮湿 毛巾 .

用一块湿毛巾盖住。

[du:][nɑ:t] [pɪk] [ðə; ði] [ɪrz] .
Do not pick the ears .
做 不是 挑选 这 耳朵 .

不要挖耳朵。

[ðə; ði][wæks][ɪz] [pleɪst] [ðer; ðər][baɪ]['neɪtʃər][fɔ:r; fər][ə; eɪ][waɪz] ['pɜ:rpəs] .
The wax is placed there by nature for a wise purpose .
这 蜡 是 放置 那里 经过 自然 为了 一个 明智的 目的 .

大自然将蜡放置在那里，自有其巧妙的用意。

[ˌaɪ 'ti:] [ki:ps] [aʊt][dɜ:rt][ænd; ənd]['ɪnsekts][ænd; ənd] [prə'tekts] [frʌm; frəm]['ɪndʒəri][ðə; ði] ['delɪkət] ['ɔrgənz]
It keeps out dirt and insects and protects from injury the delicate organs
它 保持 出去 污垢 和 昆虫 和 保护 从 受伤 这 精美的 器官
[ʌv; əv][ðə; ði] [tru:] [ɪr] [wɪ'ðɪn] .
of the true ear within .
的 这 真的 耳朵 之内 .

它可以防止灰尘和昆虫进入，并保护真耳内部的脆弱器官免受损伤。

[ɪf] [ðə; ði][wæks] [bɪ'kʌmz] [tu:] [ə'bʌndənt] [ɔ:r][hɑ:rd] , [ˌaɪ 'ti:][kæn; kən][bi:; bi] ['i:zəli] [rɪ'mu:vd] [wɪð; wɪθ]
If the wax becomes too abundant or hard , it can be easily removed with
如果 这 蜡 变成 也 丰富 或者 难的 , 它 能 是 容易地 已移除 和
[ðə; ði] ['fɔ:rfɪŋgər] .
the forefinger .
这 食指 .

如果蜡过多或过硬，可以用食指轻松去除。

[ɪf] ['eniθɪŋ] [mɔ:r] [ɪz][rɪ'kwaɪərd] , [goʊ][tu:; tə][ə; eɪ]['dɑ:ktər] .
If anything more is required , go to a doctor .
如果 任何事物 更多的 是 必需的 , 去 到 一个 医生 .

如果需要进一步检查，请去看医生。

[ðə; ði] [aɪ] .

THE	EYE	.
这	眼睛	.

眼睛。

[ðə; ði] [aɪ] [ɪz][ðə; ði][moʊst]['wʌndərf(ə)l]['ɔ:rgən][ʌv; əv][ðə; ði]['bɑ:di] , [ænd; ənd][wɪð; wɪθ]['sɪmp(ə)l] [ker]

The	eye	is	the	most	wonderful	organ	of	the	body	,	and	with	simple	care
这	眼睛	是	这	最多	精彩的	器官	的	这	身体	,	和	和	简单的	关心

can36

can36

can36

眼睛是人体最奇妙的器官，只要稍加护理就能保持健康。36

[bi:; bi] [prɪ'zɜ:rv] [ɔ:l] [θru:] [laɪf] .

be	preserved	all	through	life	.
是	保存完好	全部	通过	生活	.

终生保存。

[bɔɪz] [ænd; ənd]['gɜ˞:lz] [hu:] [hæv; həv] [braɪt] ,

Boys	and	girls	who	have	bright	,
男孩们	和	女孩们	WHO	有	明亮的	,

聪明伶俐的男孩女孩们

[strɔ:ŋ] [aɪz] [ɑ:r; ər][æpt][tu:; tə] ['wi:kən] [ðem; ðəm][baɪ] ['kerləsnəs] [ɪn][ðer; ðər][ju:z] .

strong	eyes	are	apt	to	weaken	them	by	carelessness	in	their	use	.
强的	眼睛	是	易于	到	削弱	他们	经过	疏忽	在	他们的	使用	.

视力强健的人如果使用不当，反而容易导致视力下降。

[ðə; ði] [aɪ] . — ['ʃoʊɪŋ] ['aɪrɪs] , ['pju:p(ə)l] , ([dʒi:]) [ter; tɪ(ə)r][glænd] , ([di:]) [ter; tɪ(ə)r] [leɪk] , ([si:])

THE	EYE	.	—	Showing	Iris	,	Pupil	,	(	G	)	Tear	Gland	,	(	D	)	Tear	Lake	,	(	C	)
这	眼睛	.	—	显示	鸢尾花	,	瞳孔	,	(	G	)	撕	腺	,	(	D	)	撕	湖	,	(	C	)

[ter; tɪ(ə)r] [dʌkt] , ['li:dɪŋ; 'ledɪŋ][tu:; tə][noʊz] .

Tear	Duct	,	leading	to	nose	.
撕	管	,	领导	到	鼻子	.

眼睛——显示虹膜、瞳孔、（G）泪腺、（D）泪湖、（C）泪管，通向鼻子。

[ju:; jʊ][ʃʊd; ʃəd]['nevər] [ə'plai]['wɔ:tər] , ['i:ðər] [wɔ:rm][ɔ:r][koʊld] , [tu:; tə][ðə; ði] ['aɪbɔ:l] .

You	should	never	apply	water	,	either	warm	or	cold	,	to	the	eyeball	.
你	应该	绝不	申请	水	,	任何一个	温暖的	或者	寒冷的	,	到	这	眼球	.

绝对不能将水（无论是温水还是冷水）直接接触眼球。

[wen] ['wɑ:ʃɪŋ] [jʊr; jər] [feɪs] , [ki:p] [jʊr; jər] [aɪz] [kloʊzd] , [bʌt; bət] [wɑ:ʃ] [ðə; ði]['kɔ:rnərz][ænd; ənd]

When	washing	your	face	,	keep	your	eyes	closed	,	but	wash	the	corners	and
什么时候	洗涤	你的	脸	,	保持	你的	眼睛	关闭	,	但	洗	这	角落	和

['aʊtər] ['sɜ:rfɪs] .

outer	surface	.
外	表面	.

洗脸时，闭上眼睛，但要清洗眼角和外眼角。

[ðə; ði] ['gʌmi] ['sʌbstəns] [wɪtʃ] ['sʌmtaɪmz] [kə'lekts] [ɪz] [ðʌs] [rɪ'mu:vd] [wɪ'ðaʊt] ['trʌb(ə)l] .

The	gummy	substance	which	sometimes	collects	is	thus	removed	without	trouble	.
这	软糖	物质	哪个	有时	收集	是	因此	已移除	没有	麻烦	.

这样就能轻松去除有时会积聚的粘稠物质。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [wel] ['sʌmtaɪmz] [tu:; tə][kloʊz][ðə; ði] [aɪz] [ænd; ənd][rʌb][ðem; ðəm] ['brɪskli] ,

It	is	well	sometimes	to	close	the	eyes	and	rub	them	briskly	,
它	是	出色地	有时	到	关闭	这	眼睛	和	擦	他们	轻快地	,

有时候闭上眼睛用力揉揉是有益的。

[dʒʌst][æz; əz][wi:; wi] [fi:l] [laɪk] ['du:ɪŋ] [ɑ:n] [ə'weɪkɪŋ] [frʌm; frəm] [sli:p] . -

just	as	we	feel	like	doing	on	awaking	from	sleep	.	37
只是	作为	我们	感觉	喜欢	正在做	在	觉醒	从	睡觉	.	-

就像我们刚睡醒时想做的那样。37

[haʊ] [tuː; tə] [juːz] [ðə; ði] [aɪz] .
HOW **TO** **USE** **THE** **EYES** **.**
如何 到 使用 这 眼睛 .

如何运用眼睛。

['nevər] [streɪn] [ðə; ði] [aɪz] [baɪ] ['traɪɪŋ] [tuː; tə] [riːd] [ɔːr] [ɪg'zæmɪn] ['eniθɪŋ] ['kloʊsli] [wen] [ðə; ði] [laɪt] [ɪz] [pʊr] .
Never **strain** **the** **eyes** **by** **trying** **to** **read** **or** **examine** **anything** **closely** **when** **the** **light** **is** **poor** **.**
绝不 拉紧 这 眼睛 经过 尝试 到 读 或者 检查 任何事物 密切 什么时候 这 光 是 贫穷的 .

光线不足时，切勿用眼睛仔细阅读或检查任何东西，以免造成眼睛疲劳。

[wen] [ˌaɪ 'tiː] [bɪ'kʌmz] [æn; ən] ['efərt] [tuː; tə] [siː] [dɪ'stɪŋktli] , [siːs] [ðə; ði] ['efərt] [æt; ət] [wʌns] .
When **it** **becomes** **an** **effort** **to** **see** **distinctly** **,** **cease** **the** **effort** **at** **once** **.**
什么时候 它 变成 一个 努力 到 看 明显地 , 停止 这 努力 在 一次 .

当看清物体变得费力时，立即停止这种努力。

[ə; eɪ] [strɔːŋ] [gler] [ʌv; əv] [laɪt] [ɪz] ['ɔːlsoʊ] ['hɜːrtfl] .
A **strong** **glare** **of** **light** **is** **also** **hurtful** **.**
一个 强的 强光 的 光 是 还 伤人的 .

强烈的眩光也会伤人。

[ɪn] ['riːdɪŋ] [ɔːr] ['stʌdi] , [duː] [nɑːt] [pər'mɪt] [ðə; ði] [laɪt] [tuː; tə] [fɔːl] [ɑːn] [ðə; ði] [peɪdʒ] [frʌm; frəm] [ðə; ði] [frʌnt] .
In **reading** **or** **study** **,** **do** **not** **permit** **the** **light** **to** **fall** **on** **the** **page** **from** **the** **front** **.**
在 阅读 或者 学习 , 做 不是 允许 这 光 到 落下 在 这 页 从 这 正面 .

阅读或学习时，不要让光线从正面照射到书页上。

[ˌaɪ 'tiː] [ʃʊd; ʃəd] [pæs] ['oʊvər] [ðə; ði] ['ʃoʊldər] , [ðə; ði] [left] ['biːɪŋ] ['prefrəb(ə)l] .
It **should** **pass** **over** **the** **shoulder** **,** **the** **left** **being** **preferable** **.**
它 应该 经过 超过 这 肩膀 , 这 左边 存在 优选 .

它应该从肩膀上方经过，最好是从左侧肩膀上方经过。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [wel] ['ɔːlsoʊ] [tuː; tə] [wer] [ə; eɪ] [ʃeɪd] ['oʊvər] [ðə; ði] ['fɔːrhed] , [ɪ'speʃəli] [wen] ['raɪtɪŋ] [æt; ət] [naɪt] ,
It **is** **well** **also** **to** **wear** **a** **shade** **over** **the** **forehead** **,** **especially** **when** **writing** **at** **night** **,**
它 是 出色地 还 到 穿 一个 阴影 超过 这 前额 , 尤其 什么时候 写作 在 夜晚 ,

晚上写作时，最好戴上遮阳帽遮住额头。

[ænd; ənd] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['nesəseri] [ðæt] [ðə; ði] [laɪt] [ʃʊd; ʃəd] [kʌm] [frʌm; frəm] [ðə; ði] [frʌnt] ,
and **it** **is** **necessary** **that** **the** **light** **should** **come** **from** **the** **front** **,**
和 它 是 必要的 那 这 光 应该 来 从 这 正面 ,

光线必须从前方照射过来。

[ɑːn] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['ʃædoʊ] [meɪd] [baɪ] [ðə; ði] [hændz] .
on **account** **of** **the** **shadow** **made** **by** **the** **hands** **.**
在 帐户 的 这 阴影 制成 经过 这 双手 .

因为手投下的阴影。

[wen] [ðə; ði] [aɪz] [bɪ'kʌm] ['wɪri] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['letərz] [ɔːr] ['fɪgjərz] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] [dæns] and38
When **the** **eyes** **become** **weary** **and** **the** **letters** **or** **figures** **begin** **to** **dance** **and38**
什么时候 这 眼睛 变得 厌倦 和 这 信件 或者 数据 开始 到 舞蹈 and38

当眼睛感到疲倦，字母或数字开始跳动时，38

['flɪkər] , [siːs] [wɜːrk] .
flicker **,** **cease** **work** **.**
闪烁 , 停止 工作 .

闪烁，停止工作。

[ɪf] [ə; eɪ]['sɪndər] ['lɑ:dʒɪz] ['ʌndər] [ðə; ði][lɪdz] , [du:][nɑ:t] [ə'tempt] [tu:; tə] [rɪ'mu:v] [ˌaɪ 'ti:][baɪ] ['rʌbɪŋ] ;

If	a	cinder	lodges	under	the	lids	,	do	not	attempt	to	remove	it	by	rubbing	;
如果	一个	煤渣	旅馆	在下面	这	盖子	,	做	不是	试图	到	消除	它	经过	擦	;

如果炉盖下卡有煤渣，不要试图用摩擦的方式将其去除；

[ðæt] ['oʊnli] [ædz] [tu:; tə][ðə; ði][ˌɪrɪ'teɪʃ(ə)n] .

that	only	adds	to	the	irritation	.
那	仅有的	添加	到	这	刺激	.

这只会加剧烦躁。

[kloʊz] [ðə; ði] [aɪ] [ænd; ənd] [ðen] ['kerfəli] [drɔ:] [ðə; ði] ['ʌpər] [lɪd]['oʊvər][ðə; ði] ['loʊər] .

Close	the	eye	and	then	carefully	draw	the	upper	lid	over	the	lower	.
关闭	这	眼睛	和	然后	小心	画	这	上	盖	超过	这	降低	.

闭上眼睛，然后小心地将上眼睑拉到下眼睑上。

[ðɪs] [wɪl] [kɔ:z] [ə; eɪ] [floʊ] [ʌv; əv][ðə; ði]['flu:ɪd][ʌv; əv][ðə; ði] [aɪ] [wɪtʃ] [wɪl] ['prɑ:bəbli] [wɑ:ʃ] [ə'weɪ]

This	will	cause	a	flow	of	the	fluid	of	the	eye	which	will	probably	wash	away
这	将要	原因	一个	流动	的	这	体液	的	这	眼睛	哪个	将要	大概	洗	离开

[ðə; ði] ['sʌbstəns] .

the	substance	.
这	物质	.

这将导致眼内液体流动，从而可能将该物质冲走。

[ɪf] [ðɪs] [feɪlz] ,

If	this	fails	,
如果	这	失败	,

如果失败了，

[ə; eɪ] [frend] [ɪz][nɑ:t] ['laɪkli] [tu:; tə][hæv; həv] ['eni] ['trʌb(ə)l] [ɪn] [rɪ'mu:vɪŋ] [ðə; ði]['ɑ:bdʒekt][wɪð; wɪθ][ðə; ði]

a	friend	is	not	likely	to	have	any	trouble	in	removing	the	object	with	the
一个	朋友	是	不是	可能	到	有	任何	麻烦	在	移除	这	目的	和	这

['kɔ:rnər][ʌv; əv][ə; eɪ][sɪlk] ['hæŋkərtʃɪf] .

corner	of	a	silk	handkerchief	.
角落	的	一个	丝绸	手帕	.

朋友用丝绸手帕的一角就能轻松取下异物。

[ʃʊd; ʃəd][hi:; hi][faɪnd][ˌaɪ 'ti:][ɪm'pɑ:səb(ə)l][tu:; tə] [rɪ'li:v] [ju:; jʊ] , [goʊ] [wɪ'ðaʊt] [dɪ'leɪ] [tu:; tə][æn; ən]

Should	he	find	it	impossible	to	relieve	you	,	go	without	delay	to	an
应该	他	寻找	它	不可能的	到	缓解	你	,	去	没有	延迟	到	一个

['ɑ:kjəlɪst] .

oculist	.
眼科医生	.

如果他无法帮你缓解疼痛，请立即去看眼科医生。

['sʌmtaɪmz] [ðə; ði] [aɪz] [ʌv; əv] ['tʃɪldrən] [hæv; həv] [bɪn] ['wi:kənd] [baɪ] ['sɪknəs] , [ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:][ɪz]

Sometimes	the	eyes	of	children	have	been	weakened	by	sickness	,	and	it	is
有时	这	眼睛	的	孩子们	有	到过	减弱	经过	疾病	,	和	它	是

['nesəseri] [tu:; tə][ju:z] ['spektəklz] .

necessary	to	use	spectacles	.
必要的	到	使用	眼镜	.

有时儿童的眼睛会因疾病而变得虚弱，需要佩戴眼镜。

[wen] [ə; eɪ] [bɔɪ] [ɔ:r][gɜ:rl] [fi:lz] ['eni] [pɪ'kju:liər][sen'seɪʃ(ə)n] about39

When	a	boy	or	girl	feels	any	peculiar	sensation	about39
什么时候	一个	男生	或者	女孩	感觉	任何	奇特	感觉	about39

当男孩或女孩感到任何奇怪的感觉时（大约39岁）

[ðə; ði] [aɪz] , [ɔːr] [ðeɪ] [siːm] [tuː; tə][ækt] ['rɔːŋli] , [ðə; ði]['ɑːkjəlɪst][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ə'piːld] [tuː; tə]

the	eyes	,	or	they	seem	to	act	wrongly	,	the	oculist	should	be	appealed	to
这	眼睛	, 或者		他们	似乎	到	行为	错	,	这	眼科医生	应该	是	上诉	到

[æt; ət][wʌns] .

at	once	.
在	一次	.

如果眼睛出现异常，或者看起来不太对劲，应该立即去看眼科医生。

[fiːt] .

FEET	.
脚	.

脚。

[ðə; ði] [fiːt] [mʌst; məst][biː; bi][kept] [kliːn] [ænd; ənd][wɔːrm] .

The	feet	must	be	kept	clean	and	warm	.
这	脚	必须	是	保留	干净的	和	温暖的	.

必须保持双脚清洁温暖。

[sʌm; səm][prɪ'fɜːr]['kɑːt(ə)n][ænd; ənd][sʌm; səm] ['wʊlən] ['stɑːkɪŋz] .

Some	prefer	cotton	and	some	woolen	stockings	.
一些	更喜欢	棉布	和	一些	羊毛	长筒袜	.

有些人喜欢棉质长袜，有些人喜欢羊毛长袜。

[juːz] [wɪtʃ'evər] [ɑːr; ər][ðə; ði][moʊst]['kʌmftəbl; 'kʌmfərtəbl] .

Use	whichever	are	the	most	comfortable	.
使用	任何	是	这	最多	舒服的	.

选择最舒适的那一个。

['nevər] [wer] [ʃuːz] [ðæt] [ɑːr; ər] [tuː] [taɪt] .

Never	wear	shoes	that	are	too	tight	.
绝不	穿	鞋	那	是	也	紧的	.

不要穿太紧的鞋子。

[ɪf] [juː; jʊ][duː][juː; jʊ] [wɪl] ['sʌfər] [ɪn]['æftər] ['jɪrz] [frʌm; frəm][kɔːrnz][ænd; ənd] ['bʌnjənz] .

If	you	do	you	will	suffer	in	after	years	from	corns	and	bunions	.
如果	你	做	你	将要	遭受	在	后	年	从	玉米	和	拇囊炎	.

如果你这样做，多年后你将饱受鸡眼和拇囊炎的折磨。

[ðə; ði] [neɪlz] [ʌv; əv][ðə; ði] [fiːt] [æz; əz] [wel] [æz; əz][ʌv; əv][ðə; ði][hænd][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [kept] [peəd]

The	nails	of	the	feet	as	well	as	of	the	hand	should	be	kept	pared
这	指甲	的	这	脚	作为	出色地	作为	的	这	手	应该	是	保留	精简

[ænd; ənd] [kliːn] ,

and	clean	,
和	干净的	,

脚趾甲和手趾甲都应该修剪整齐，保持清洁。

[bʌt; bət][ðer; ðər] ['sɜːrfɪs] [ʃʊd; ʃəd]['nevər][biː; bi] [skreɪpt] .

but	their	surface	should	never	be	scraped	.
但	他们的	表面	应该	绝不	是	刮擦	.

但是它们的表面绝对不能刮擦。

[wʌt] [ɪz] [sed] [ʌv; əv][ðə; ði] [her] ?

What	is	said	of	the	hair	?
什么	是	说	的	这	头发	?

关于头发，人们说了些什么?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [baɪ][ə; eɪ] [bɔɪ] ?

What	should	be	done	by	a	boy	?
什么	应该	是	完毕	经过	一个	男生	?

男孩应该怎么做?

[baɪ][ə; eɪ][gɜːrl] ?

By	a	girl	?
经过	一个	女孩	?

是女孩子干的吗?

[wʌt] [əbˈdʒekʃ(ə)n][hæv; həv][juː; jʊ][tuː; tə][ɔɪl][ænd; ənd] [griːs] ?

What	objection	have	you	to	oil	and	grease	?
什么	异议	有	你	到	油	和	润滑脂	?

你对油和油脂有什么异议?

[haʊ] [kæn; kən][ðə; ði] [her] [biː; bi] [meɪd] ['glɑːsi] ?

How	can	the	hair	be	made	glossy	?
如何	能	这	头发	是	制成	光滑	?

如何让头发变得有光泽?

[haʊ] [ɪz] [ðæt] [suːˈpɪriər] [tuː; tə][poʊˈmeɪtəm] ?

How	is	that	superior	to	pomatum	?
如何	是	那	优越的	到	果肉	?

它比 pomatum 好在哪里?

[haʊ] [ʃʊd; ʃəd][ðə; ði] [hed] [biː; bi] [kliːnd] ?

How	should	the	head	be	cleaned	?
如何	应该	这	头	是	已清洗	?

应该如何清洁机头?

[ʌv; əv] [wʌt] [juːz][ɪz][ðə; ði] [her] ?

Of	what	use	is	the	hair	?
的	什么	使用	是	这	头发	?

头发有什么用?

[waɪ] [ɑːr; ər][soʊ] ['meni] [men] ['bɔːldhedɪd] ?

Why	are	so	many	men	baldheaded	?
为什么	是	所以	许多	男人	秃头	?

为什么这么多男人都是秃头?

[waɪ] [ɪz][ˌaɪ ˈtiː] [rer] [ðæt] [wiː; wi] [miːt] [ə; eɪ] ['bɔːldhedɪd] ['wʊmən] ?

Why	is	it	rare	that	we	meet	a	baldheaded	woman	?
为什么	是	它	稀有的	那	我们	见面	一个	秃头	女士	?

为什么很少见到秃头女性?

[wen] ['oʊnli][ʃʊd; ʃəd][ðə; ði] [hed] [biː; bi] ['kʌvərd] ?

When	only	should	the	head	be	covered	?
什么时候	仅有的	应该	这	头	是	涵盖	?

只有在什么情况下才需要遮住头部?

[wʌt] [ɪz] [sed] [ʌv; əv][ðə; ði] [ɪr] ?

What	is	said	of	the	ear	?
什么	是	说	的	这	耳朵	?

关于耳朵，人们常说些什么?

[haʊ] [ʃʊd; ʃəd][ˌaɪ ˈtiː][biː; bi] [kept] [kliːn] ?

How	should	it	be	kept	clean	?
如何	应该	它	是	保留	干净的	?

应该如何保持清洁?

[wʌt] [ʌv; əv][ðə; ði][wæks][ɪn][ðə; ði] [ɪr] ?

What	of	the	wax	in	the	ear	?
什么	的	这	蜡	在	这	耳朵	?

耳朵里的耳垢怎么办?

[wʌt] [kæn; kən][juː; jʊ] [seɪ] [kənˈsɜːrnɪŋ] [ðə; ði] [aɪ] ?

What	can	you	say	concerning	the	eye	?
什么	能	你	说	有关	这	眼睛	?

关于眼睛，您有什么看法?

[wʌt] [ɪz]['ɔːf(ə)n] [dʌn] [baɪ] [bɔɪz] [ænd; ənd]['gɝːlz] ?

What	is	often	done	by	boys	and	girls	?
什么	是	经常	完毕	经过	男孩们	和	女孩们	?

男孩和女孩经常做什么?

[tel] [haʊ] [ðə; ði] [aɪz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [wɑːʃt] .

Tell	how	the	eyes	should	be	washed	.
告诉	如何	这	眼睛	应该	是	洗过	.

告诉大家应该如何洗眼睛。

[wʌt] [ɪz][ˌaɪ 'tiː] [wel] [tuː; tə][duː] [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] ?

What	is	it	well	to	do	now	and	then	?
什么	是	它	出色地	到	做	现在	和	然后	?

哪些事情应该时不时地做?

[wʌt] [ɪz] [sed] [ʌv; əv] ['streɪnɪŋ] [ðə; ði] [aɪz] ?

What	is	said	of	straining	the	eyes	?
什么	是	说	的	紧张	这	眼睛	?

人们常说眼睛疲劳会怎样?

[wʌt] [ʌv; əv][ə; eɪ] [strɔːŋ] [gler] [ʌv; əv] [laɪt] ?

What	of	a	strong	glare	of	light	?
什么	的	一个	强的	强光	的	光	?

如果遇到强烈的眩光呢?

[wʌt] [ruːl] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['fɑːloʊd] [ɪn] ['riːdɪŋ] [ɔːr] ['stʌdi] ?

What	rule	should	be	followed	in	reading	or	study	?
什么	规则	应该	是	随后	在	阅读	或者	学习	?

阅读或学习时应该遵循什么规则?

[wʌt] [ʌv; əv][ə; eɪ] [ʃeɪd] ?

What	of	a	shade	?
什么	的	一个	阴影	?

色调呢?

[wen] [ʃʊd; ʃəd][juː; jʊ] [siːs] ['juːzɪŋ][ðə; ði] [aɪz] ?

When	should	you	cease	using	the	eyes	?
什么时候	应该	你	停止	使用	这	眼睛	?

什么时候应该停止使用眼睛?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [ɪf] [ə; eɪ]['sɪndər] [gets] ['ʌndər][ðə; ði][lɪd] ?

What	should	be	done	if	a	cinder	gets	under	the	lid	?
什么	应该	是	完毕	如果	一个	煤渣	获得	在下面	这	盖	?

如果煤渣掉到盖子下面该怎么办?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [ɪf] [ðæt] [feɪlz] ?

What	should	be	done	if	that	fails	?
什么	应该	是	完毕	如果	那	失败	?

如果失败了该怎么办?

[wen] [mʌst; məst] ['spektəklz] [biː; bi] [juːst] , [ɔːr][æn; ən]['ɑːkjəlɪst] [kən'sʌltid] ?

When	must	spectacles	be	used	,	or	an	oculist	consulted	?
什么时候	必须	眼镜	是	用过的	,	或者	一个	眼科医生	咨询	?

什么情况下必须佩戴眼镜，或者咨询眼科医生?

[haʊ] [mʌst; məst][ðə; ði] [fiːt] [biː; bi] [kept] ?

How	must	the	feet	be	kept	?
如何	必须	这	脚	是	保留	?

脚应该如何保养?

[wɪtʃ] [ɑːr; ər][ðə; ði] ['betər] , ['kɑːt(ə)n][ɔːr] ['wʊlən] ['stɑːkɪŋz] ?

Which	are	the	better	,	cotton	or	woolen	stockings	?
哪个	是	这	更好的	,	棉布	或者	羊毛	长筒袜	?

棉质长袜和羊毛长袜哪个更好?

[wʌt] [ʌv; əv] [taɪt] [ʃuːz] ?
What **of** **tight** **shoes** **?**
什么 的 紧的 鞋 ?

鞋子太紧怎么办?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][neɪlz] ? -
What **should** **be** **done** **with** **the** **nails** **?** **40**
什么 应该 是 完毕 和 这 指甲 ? -

这些钉子应该怎么处理? 40

['tʃæptər] ['vaɪ, 'viː] .
CHAPTER **VI** **.**
章 六年级 .

第六章

[ðə; ði] [tiːθ] .
THE **TEETH** **.**
这 牙齿 .

牙齿。

[fjuː] [bɔɪz] [ænd; ənd]['gɝːlz] [teɪk] ['prɑːpər] [ker] [ʌv; əv][ðer; ðər] [tiːθ] .
Few **boys** **and** **girls** **take** **proper** **care** **of** **their** **teeth** **.**
很少 男孩们 和 女孩们 拿 恰当的 关心 的 他们的 牙齿 .

很少有男孩女孩会好好保护牙齿。

[ɔːl][ʌv; əv][juː 'es][əd'maɪər][ə; eɪ][set][ʌv; əv] [strɔːŋ] , [saʊnd] , ['iːv(ə)n] , [waɪt] [tiːθ] ,
All **of** **us** **admire** **a** **set** **of** **strong** **,** **sound** **,** **even** **,** **white** **teeth** **,**
全部 的 我们 钦佩 一个 放 的 强的 , 声音 , 甚至 , 白色的 牙齿 ,

我们都羡慕一口强健、整齐、洁白的牙齿。

[ænd; ənd] [ðoʊz] [huː] [duː][nɑːt][hæv; həv] [sʌtʃ] ,
and **those** **who** **do** **not** **have** **such** **,**
和 那些 WHO 做 不是 有 这样的 ,

而那些没有这种能力的人,

[wɪl] [tel] [haʊ] ['sɑːri] [ðeɪ] [ɑːr; ər][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ɪn] [juːθ] [ðeɪ] [wɜːr; wər][soʊ] ['kerləs] [ðæt] [ðer; ðər]
will **tell** **how** **sorry** **they** **are** **because** **in** **youth** **they** **were** **so** **careless** **that** **their**
将要 告诉 如何 对不起 他们 是 因为 在 青年 他们 是 所以 粗心 那 他们的
[tiːθ] [wɜːr; wər] ['ruːɪnd] .
teeth **were** **ruined** **.**
牙齿 是 毁坏 .

他们会表达自己的懊悔之情，因为年轻时太过粗心大意，毁了牙齿。

[ðə; ði] [tiːθ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['kerfəli] [kliːnd] [iːtʃ] ['mɔːrnɪŋ] [bɪ'fɔːr] ['brekfəst] .
The **teeth** **should** **be** **carefully** **cleaned** **each** **morning** **before** **breakfast** **.**
这 牙齿 应该 是 小心 已清洗 每个 早晨 前 早餐 .

每天早餐前都应该仔细清洁牙齿。

[ðɪs] [ɪz][best] [dʌn] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [gʊd] [brʌʃ] , [kæ'stiːl] [soʊp] , [ænd; ənd] [ˌluːk'wɔːrm] ['wɔːtər] .
This **is** **best** **done** **with** **a** **good** **brush** **,** **Castile** **soap** **,** **and** **lukewarm** **water** **.**
这 是 最好的 完毕 和 一个 好的 刷子 , 卡斯蒂利亚 肥皂 , 和 温 水 .

最好使用一把好刷子、卡斯蒂利亚皂和温水。

[juːz] none41
Use **none41**
使用 none41

使用 none41

[ʌv; əv][ðə; ði] ['nu:mərəs] [tu:θ] - ['paudəz] [soʊld] , [ænd; ənd]['nevər] [pɪk] [jʊr; jər] [ti:θ] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]

of	the	numerous	tooth	-	powders	sold	,	and	never	pick	your	teeth	with	a
的	这	很多的	齿	-	粉末	卖	,	和	绝不	挑选	你的	牙齿	和	一个

[mə'tælɪk] ['sʌbstəns] .

metallic	substance	.
金属	物质	.

市面上有很多种牙粉，切记不要用金属物剔牙。

[kwɪl] , ['wʊd(ə)n] , [ɔ:r]['aɪvəri] [tu:θ] - ['pɪks] ['oʊnli][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [ɪm'plɔɪd] .

Quill	,	wooden	,	or	ivory	tooth	-	picks	only	should	be	employed	.
鹅毛笔	,	木制的	,	或者	象牙	齿	-	精选	仅有的	应该	是	受雇	.

只能使用羽毛、木制或象牙牙签。

[wen] [ðə; ði] [brʌʃ] [dʌz] [nɑ:t] [rɪ'mu:v] [ðə; ði] [steɪnz] [frʌm; frəm][ðə; ði] [ti:θ] ,

When	the	brush	does	not	remove	the	stains	from	the	teeth	,
什么时候	这	刷子	做	不是	消除	这	污渍	从	这	牙齿	,

当牙刷无法去除牙齿上的污渍时，

[ðə; ði][sɔ:ft][end][ʌv; əv][ə; eɪ][smɔ:l] [stɪk] , ['kʌvərd] [wɪð; wɪθ] ['paʊdərd] ['tʃɑ:rkoʊl] [wɪl] ['ænsər] ,

the	soft	end	of	a	small	stick	,	covered	with	powdered	charcoal	will	answer	,
这	柔软的	结尾	的	一个	小的	戳	,	涵盖	和	粉末状	木炭	将要	回答	,

用涂有木炭粉的小木棍柔软的一端来回答。

[ðoʊ] [ˌaɪ 'ti:][ʃʊd; ʃəd][nɑ:t][bi:; bi] [ju:st] ['ɔ:f(ə)n] .

though	it	should	not	be	used	often	.
尽管	它	应该	不是	是	用过的	经常	.

虽然不应该经常使用。

['ɪndʒəriz] [tu:; tə][ðə; ði] [ti:θ] .

INJURIES	TO	THE	TEETH	.
受伤	到	这	牙齿	.

牙齿损伤。

['veri] [hɑ:t][ɔ:r][koʊld] [fu:d] , [ɔ:r]['wɔ:tər] , [swi:t'mi:ts] [ænd; ənd]['æsidz]['ɪndʒər][ðə; ði] [ti:θ] .

Very	hot	or	cold	food	,	or	water	,	sweetmeats	and	acids	injure	the	teeth	.
非常	热的	或者	寒冷的	食物	,	或者	水	,	甜食	和	酸	损伤	这	牙齿	.

过冷或过热的食物、水、甜食和酸性物质都会损伤牙齿。

['tʃɪldrən] ['sʌmtaɪmz] [laɪk][tu:; tə] [ʃoʊ] [ðə; ði] [streŋθ] [ʌv; əv][ðer; ðər] [ti:θ] [baɪ] ['krækɪŋ] ['hɪkəri] -

Children	sometimes	like	to	show	the	strength	of	their	teeth	by	cracking	hickory	-
孩子们	有时	喜欢	到	展示	这	力量	的	他们的	牙齿	经过	裂纹	山胡桃木	-

[nʌts] [ænd; ənd] ['ʌðər] [hɑ:rd] ['sʌbstənsiz] .

nuts	and	other	hard	substances	.
坚果	和	其他	难的	物质	.

孩子们有时喜欢通过咬碎山核桃和其他坚硬的物质来展示自己的牙齿力量。

[ðɪs] [ʃʊd; ʃəd]['nevər][bi:; bi] [dʌn] , [æz; əz][ðə; ði] [nʌts] [ænd; ənd] ['sʌbstənsiz] [meɪ] [pru:v] [strɔ:ŋgər]

This	should	never	be	done	,	as	the	nuts	and	substances	may	prove	stronger
这	应该	绝不	是	完毕	,	作为	这	坚果	和	物质	可能	证明	更强

[ðæn; ðən][ðə; ði] [ti:θ] .

than	the	teeth	.
比	这	牙齿	.

千万不要这样做，因为坚果和其中的物质可能比牙齿更坚硬。

The42
The42

[ti:θ] [ɑ:r; ər] [meɪd] [ʌv; əv][ə; eɪ][sɔ:ft][kaɪnd][ʌv; əv][boʊn] , ['kʌvərd] [wɪð; wɪθ][ɪ'næm(ə)l] .

teeth	are	made	of	a	soft	kind	of	bone	,	covered	with	enamel	.
牙齿	是	制成	的	一个	柔软的	种类	的	骨	,	涵盖	和	搪瓷	.

牙齿由一种柔软的骨头构成，表面覆盖着牙釉质。

[ðə; ði][boʊn][pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði] [tiːθ] [suːn] [diˈkeiz] [ɪf] [ðə; ði][ɪˈnæm(ə)l][ɪz]['broʊkən] .

The	bone	part	of	the	teeth	soon	decays	if	the	enamel	is	broken	.
这	骨	部分	的	这	牙齿	很快	衰变	如果	这	搪瓷	是	破碎的	.

牙釉质破损后，牙齿的骨质部分很快就会腐烂。

[tuː] [sets] [ʌv; əv] [tiːθ] .

TWO	SETS	OF	TEETH	.
二	套	的	牙齿	.

两副牙齿。

[ðə; ði][fɜːrst][set][ʌv; əv] [tiːθ] , ['twenti] [ɪn] ['nʌmbər] ,

The	first	set	of	teeth	,	twenty	in	number	,
这	第一的	放	的	牙齿	,	二十	在	数字	,

第一排牙齿，共二十颗。

['grædʒuəli] [bɪˈkʌm] [luːs] ['æftər][ə; eɪ][tʃaɪld][ɪz][faɪv][ɔːr][sɪks] ['jɪrz] [oʊld] , [ænd; ənd][ðə; ði]['sekənd] [set] ,

gradually	become	loose	after	a	child	is	five	or	six	years	old	,	and	the	second	set	,
逐步地	变得	松动的	后	一个	孩子	是	五	或者	六	年	老的	,	和	这	第二	放	,

孩子五六岁后，鞋子会逐渐松动，第二套鞋子也是如此。

['θɜːrti] - [tuː] [ɪn] ['nʌmbər] , [kraʊdz] ['æftər][ðem; ðəm] .

thirty	-	two	in	number	,	crowds	after	them	.
三十	-	二	在	数字	,	人群	后	他们	.

共有三十二人，他们身后跟着大批人群。

[ðə; ði]['sekənd][ɑːr; ər][ðə; ði] [tiːθ] [wɪtʃ] [ɑːr; ər] [ment] [tuː; tə][læst][ɔːl]['aʊər; ɑːr][laɪf] - [taɪm] ,

The	second	are	the	teeth	which	are	meant	to	last	all	our	life	-	time	,
这	第二	是	这	牙齿	哪个	是	意思是	到	最后的全部		我们的	生活	-	时间	,

第二类是牙齿，它们本应伴随我们一生。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['gɑːrdɪd] , ['ðerfɔːr] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['ʌtmoʊst] [ker] .

and	they	should	be	guarded	,	therefore	,	with	the	utmost	care	.
和	他们	应该	是	守卫	,	所以	,	和	这	极致	关心	.

因此，应当极其谨慎地保护它们。

['sʌmtaɪmz] [ðə; ði]['sekənd] [tiːθ] [kraʊd] [soʊ] ['kloʊsli] [ðæt] [ðə; ði][fɜːrst] [bɪˈkʌm] [wedʒd] [ɪn] [pleɪs] .

Sometimes	the	second	teeth	crowd	so	closely	that	the	first	become	wedged	in	place	.
有时	这	第二	牙齿	人群	所以	密切	那	这	第一的	变得	楔形	在	地方	.

有时第二颗牙齿挤得太近，以至于第一颗牙齿会被卡住。

[ðə; ði][oʊld] [tuːθ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [rɪˈmuːvd] , [dʒʌst][æz; əz] [suːn] [æz; əz][ðə; ði]['sekənd][kæn; kən][biː; bi]

The	old	tooth	should	be	removed	,	just	as	soon	as	the	second	can	be
这	老的	齿	应该	是	已移除	,	只是	作为	很快	作为	这	第二	能	是

discovered43

discovered43

discovered43

一旦发现第二颗牙齿，就应该立即拔掉旧牙。43

['pʊʃɪŋ] ['æftər][ˌaɪ 'tiː] .

pushing	after	it	.
推动	后	它	.

紧追不舍。

[ɪf] [ðɪs] [ɪz][nɑːt] [dʌn] , [ðə; ði] [maʊθ] [wɪl] [biː; bi] [fɪld] [wɪð; wɪθ] ['krʊkɪd] [ænd; ənd] [ʌn'saɪtli] [tiːθ] .

If	this	is	not	done	,	the	mouth	will	be	filled	with	crooked	and	unsightly	teeth	.
如果	这	是	不是	完毕	,	这	嘴	将要	是	已填	和	歪	和	难看的	牙齿	.

如果不这样做，嘴里就会长满歪斜难看的牙齿。

[ðə; ði] ['prɪnsəp(ə)l] [tiːθ] .

THE	PRINCIPAL	TEETH	.
这	主要的	牙齿	.

主牙。

[ðə; ði] ['mʌðər] [ɔ:r]['fɑ:ðər][ʌv; əv]['eni] [bɔɪ] [ɔ:r][gɜ:rl] [wɪl] ['redɪli] [drɔ:] [ə; eɪ] [lu:s] [tu:θ] ,

The	mother	or	father	of	any	boy	or	girl	will	readily	draw	a	loose	tooth	,
这	母亲	或者	父亲	的	任何	男生	或者	女孩	将要	容易	画	一个	松动的	齿	,

任何男孩或女孩的父母都会很乐意拔掉松动的牙齿。

[baɪ] [mi:nz] [ʌv; əv][ə; eɪ] [lu:pt] [θred] .

by	means	of	a	looped	thread	.
经过	方法	的	一个	循环	线	.

通过一根环状线。

['ɔ:f(ə)n] , [haʊ'evər] , [ə; eɪ] [breɪv] [tʃaɪld] [wɪl] [pʊl] [hɪz; ɪz] own44

Often	,	however	,	a	brave	child	will	pull	his	own44
经常	,	然而	,	一个	勇敢的	孩子	将要	拉	他的	own44

然而，勇敢的孩子常常会自己拉动44

[ti:θ] , [wɪ'ðaʊt] [help] .

teeth	,	without	help	.
牙齿	,	没有	帮助	.

牙齿，无需帮助。

[bi:; bi][ɑ:n][ðə; ði] [wɑ:tʃ] [ænd; ənd] [klɪr] [ðə; ði] [wei] [fɔ:r; fər][ðə; ði]['sekənd] [ti:θ] .

Be	on	the	watch	and	clear	the	way	for	the	second	teeth	.
是	在	这	手表	和	清除	这	方式	为了	这	第二	牙齿	.

密切观察，为第二颗牙齿的萌出做好准备。

[ɪf] [ju:; jʊ][dəunt][ju:; jʊ] [wɪl] [bi:; bi] ['sɑ:ri] [ɔ:l][jʊr; jər][laɪf] .

If	you	don't	you	will	be	sorry	all	your	life	.
如果	你	不	你	将要	是	对不起	全部	你的	生活	.

如果你不这样做，你会后悔一辈子。

[sʌm; səm] ['tʃɪldrən] [hæv; həv] ['pu:rɚ] [ti:θ] [ðæn; ðən] ['ʌðər] , [ænd; ənd][ðə; ði]['ʌtmoʊst] [ker] [wɪl] [nɑ:t]

Some	children	have	poorer	teeth	than	others	,	and	the	utmost	care	will	not
一些	孩子们	有	贫穷	牙齿	比	其他的	,	和	这	极致	关心	将要	不是

[seɪv] [ðem; ðəm][frʌm; frəm] [dɪ'keɪ] .

save	them	from	decay	.
节省	他们	从	衰变	.

有些孩子的牙齿比其他孩子差，即使给予最大的呵护也无法避免蛀牙。

[wen] [ðə; ði][fɜ:rst] [spek] [ə'pɪrz] , [goʊ][tu:; tə][ðə; ði]['dentɪst] .

When	the	first	speck	appears	,	go	to	the	dentist	.
什么时候	这	第一的	斑点	出现	,	去	到	这	牙医	.

一旦发现第一颗黑点，就去看牙医。

['dentɪstri] [hæz; həz] [meɪd] [sʌtʃ] [ɪmp'ru:vmənts] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði][læst] [fju:] ['jɪrz] ,

Dentistry	has	made	such	improvements	during	the	last	few	years	,
牙科	有	制成	这样的	改进	期间	这	最后的	很少	年	,

近几年来，牙科取得了如此巨大的进步。

[ðæt] [ðə; ði] ['pu:rɪst] [ti:θ] [kæn; kən][bi:; bi] [meɪd] [tu:; tə][læst][ə; eɪ] [lɔ:ŋ] [taɪm] .

that	the	poorest	teeth	can	be	made	to	last	a	long	time	.
那	这	最贫困	牙齿	能	是	制成	到	最后的	一个	长的	时间	.

即使是状况最差的牙齿也能使用很长时间。

[wʌt] [ɪz] [sed] [ʌv; əv] [bɔɪz] [ænd; ənd]['gɜ:lz] ?

What	is	said	of	boys	and	girls	?
什么	是	说	的	男孩们	和	女孩们	?

人们如何评价男孩和女孩?

[wen] [ænd; ənd] [haʊ] ['ɔ:f(ə)n][ʃʊd; ʃəd][ðə; ði] [ti:θ] [bi:; bi] [kli:nd] ?

When	and	how	often	should	the	teeth	be	cleaned	?
什么时候	和	如何	经常	应该	这	牙齿	是	已清洗	?

应该何时以及多久清洁一次牙齿?

[wʌt]	[ʃʊd; ʃəd]	[biː; bi]	[juːst]	[fɔːr; fər]	[ðæt]	['pɜːrpəs]	?
What	**should**	**be**	**used**	**for**	**that**	**purpose**	**?**
什么	应该	是	用过的	为了	那	目的	?

为此应该使用什么?

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

埃利斯初级生理学；(Ellis's Primary Physiology; Or,)
第2/3页

[wʌt] [ɪz] [sed] [ʌv; əv] [tuːθ] - ['paudəz] [ænd; ənd] [tuːθ] - ['pɪks] ?
What is said of tooth - powders and tooth - picks ?
什么 是 说 的 齿 - 粉末 和 齿 - 精选 ?

牙粉和牙签有什么说法?

[haʊ] [meɪ] [steɪnz] [biː; bi] [rɪ'muːvd] [frʌm; frəm][ðə; ði] [tiːθ] ?
How may stains be removed from the teeth ?
如何 可能 污渍 是 已移除 从 这 牙齿 ?

牙齿上可以去除多少污渍?

[wʌt] ['sʌbstənsiz] ['ɪndʒər][ðə; ði] [tiːθ] ?
What substances injure the teeth ?
什么 物质 损伤 这 牙齿 ?

哪些物质会损伤牙齿?

[wʌt] [ə'baʊt] ['krækɪŋ] [nʌts] [ænd; ənd] ['ʌðər] [hɑːrd] ['sʌbstənsiz] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [tiːθ] ?
What about cracking nuts and other hard substances with the teeth ?
什么 关于 裂纹 坚果 和 其他 难的 物质 和 这 牙齿 ?

用牙齿咬碎坚果和其他坚硬的东西怎么样?

[haʊ] ['meni] [tiːθ] [hæz; həz][ə; eɪ][tʃaɪld] ?
How many teeth has a child ?
如何 许多 牙齿 有 一个 孩子 ?

孩子有多少颗牙齿?

[ə; eɪ][mæn] ?
A man ?
一个 男人 ?

一个男人?

[wen] [duː][ðə; ði]['sekənd] [tiːθ] [bɪ'gɪn][tuː; tə] [ə'pɪr] ?
When do the second teeth begin to appear ?
什么时候 做 这 第二 牙齿 开始 到 出现 ?

第二颗牙齿什么时候开始萌出?

[haʊ] [lɔːŋ] [ɪz][ˌaɪ 'tiː] [ɪn'tendɪd] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd][læst] ?
How long is it intended they should last ?
如何 长的 是 它 故意的 他们 应该 最后的 ?

它们预计能使用多久?

[wʌt] ['sʌmtaɪmz] [teɪks] [pleɪs] ?
What sometimes takes place ?
什么 有时 需要 地方 ?

有时会发生什么?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] ?
What should be done ?
什么 应该 是 完毕 ?

应该怎么办?

[wʌt] [wɪl] ['fɑːloʊ] [ɪf] [ðɪs] [əd'vaɪs][ɪz][nɑːt] [hiːdid] ?
What will follow if this advice is not heeded ?
什么 将要 跟随 如果 这 建议 是 不是 听从了 ?

如果不听取这一建议，将会发生什么?

[haʊ] [ɑːr; ər] [luːs] [tiːθ] ['dʒen(ə)rəli] [pʊld] ?

How	are	loose	teeth	generally	pulled	?
如何	是	松动的	牙齿	一般来说	拉	?

松动的牙齿通常如何拔除?

[hæv; həv][juː; jʊ]['evər] [noʊn] [ʌv; əv][ə; eɪ] [bɔɪ] [ɔːr][gɜːrl] ['pʊlɪŋ] [hɪz; ɪz][ɔːr][hɜːr; hər] [oʊn] [tiːθ] ?

Have	you	ever	known	of	a	boy	or	girl	pulling	his	or	her	own	teeth	?
有	你	曾经	已知	的	一个	男生	或者	女孩	拉	他的	或者	她	自己的	牙齿	?

你见过哪个男孩或女孩自己拔牙吗?

[wʌt] [mʌst; məst][juː; jʊ] [wɑːtʃ] [fɔːr; fər][ænd; ənd][duː] ?

What	must	you	watch	for	and	do	?
什么	必须	你	手表	为了	和	做	?

你必须注意什么，又该怎么做?

[ɪz][ðer; ðər] ['eni] [niːd] [ʌv; əv] [sʌtʃ] [ker] ?

Is	there	any	need	of	such	care	?
是	那里	任何	需要	的	这样的	关心	?

有必要进行这种护理吗?

[wʌt] [ɪz] [sed] [ʌv; əv][sʌm; səm] ['tʃɪldrən] ?

What	is	said	of	some	children	?
什么	是	说	的	一些	孩子们	?

有些孩子会受到怎样的评价?

[wen] [ʃʊd; ʃəd][juː; jʊ][goʊ][tuː; tə][ðə; ði]['dentɪst] ? -

When	should	you	go	to	the	dentist	?	45
什么时候	应该	你	去	到	这	牙医	?	-

什么时候应该去看牙医? 45

['mʌslz] . -

MUSCLES	.	47
肌肉	.	-

肌肉.47

['tʃæptər] [ˌviːˌaɪ'aɪ] .

CHAPTER	VII	.
章	七	.

第七章

['eksərsaɪz] .

EXERCISE	.
锻炼	.

锻炼。

[bɔɪz] [ænd; ənd]['gɜːlz][ɑːr; ər][nɑːt] ['laɪkli] [tuː; tə] [bɪ'liːv] [ðeɪ] [niːd] ['eni] [ɪn'strʌkʃ(ə)n] [æz; əz][tuː; tə]

Boys	and	girls	are	not	likely	to	believe	they	need	any	instruction	as	to
男孩们	和	女孩们	是	不是	可能	到	相信	他们	需要	任何	操作说明	作为	到

['eksərsaɪz] .

exercise	.
锻炼	.

男孩女孩不太可能认为自己需要任何关于锻炼的指导。

[ðeɪ] [ɑːr; ər][soʊ][fɑːnd][ʌv; əv] [pleɪ] [ðæt] [ɔːl] [ðeɪ] [æsk][ɪz][ə; eɪ] [tʃæns] [ænd; ənd] [ðeɪ] [wɪl] [juːz][ˌaɪ 'tiː]

They	are	so	fond	of	play	that	all	they	ask	is	a	chance	and	they	will	use	it
他们	是	所以	喜爱	的	玩	那	全部	他们	问	是	一个	机会	和	他们	将要	使用	它

[tuː; tə][ðə; ði]['ʌtmoʊst] .

to	the	utmost	.
到	这	极致	.

他们非常喜欢玩耍，他们只需要一个机会，就会充分利用这个机会。

[ðæt] [fɔːrm][ʌv; əv]['eksərsaɪz][ɪz] [best] [wɪtʃ] [brɪŋz] [moʊst] ['mʌslz] ['ɪntuː]['ækʃ(ə)n] .

That	form	of	exercise	is	best	which	brings	most	muscles	into	action	.
那	形式	的	锻炼	是	最好的	哪个	带来	最多	肌肉	进入	行动	.

这种能调动大部分肌肉的运动方式是最好的。

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][nɑːt][biː; bi] [tuː] ['vaɪələnt][nɔːr] [kən'tɪnjuːd] ['æftər][wʌn][ɪz]['taɪərd] .

It	should	not	be	too	violent	nor	continued	after	one	is	tired	.
它	应该	不是	是	也	暴力	也不	持续	后	一	是	疲劳的	.

动作不宜过于剧烈，也不宜在疲惫之后继续进行。

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ɪn][ðə; ði]['oʊpən] [er] ,

It	should	be	in	the	open	air	,
它	应该	是	在	这	打开	空气	,

它应该放在露天场所。

[ænd; ənd][sʌm; səm][kaɪnd][ʌv; əv] [geɪm] [ɪz] ['prefrəb(ə)l] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ˌaɪ 'tiː]['ɔːlsoʊ] [ɪn'geɪdʒz] [ænd; ənd]

and	some	kind	of	game	is	preferable	because	it	also	engages	and
和	一些	种类	的	游戏	是	优选	因为	它	还	参与	和

['ɪntrəsts] [ðə; ði][maɪnd] . -

interests	the	mind	.	48
兴趣	这	头脑	.	-

而且，某种游戏也更可取，因为它还能调动思维，激发兴趣。48

[tests] [ʌv; əv] [skɪl] .

TESTS	OF	SKILL	.
测试	的	技能	.

技能测试。

[beɪs] - [bɔːl] , ['roʊɪŋ] , [fʊt] - [bɔːl] , [her] [ænd; ənd] [haʊndz] , ['skeɪtɪŋ] , [lə'krɔːs] ,

Base	-	ball	,	rowing	,	foot	-	ball	,	hare	and	hounds	,	skating	,	lacrosse	,
根据	-	球	,	划船	,	脚	-	球	,	野兔	和	猎犬	,	溜冰	,	长曲棍球	,

棒球、赛艇、橄榄球、猎兔犬比赛、滑冰、长曲棍球

[lɔːn] ['tenɪs] [ænd; ənd]['sɪmələr] [tests] [ʌv; əv] [skɪl] [hæv; həv] [bɪ'kʌm] [soʊ]['pɑːpjələr][ɪn] [ðɪs] ['kʌntri]

lawn	tennis	and	similar	tests	of	skill	have	become	so	popular	in	this	country
草地	网球	和	相似的	测试	的	技能	有	变得	所以	受欢迎的	在	这	国家

[ðæt] [ðə; ði] [jʌŋ] [niːd] [tuː; tə][biː; bi] [rɪ'streɪnd] [frʌm; frəm] [ɪn'dʌldʒɪŋ] [tuː] [mʌtʃ] [ɪn][ðem; ðəm] .

that	the	young	need	to	be	restrained	from	indulging	too	much	in	them	.
那	这	年轻的	需要	到	是	克制	从	沉溺于	也	很多	在	他们	.

网球和类似的技能测试运动在这个国家非常流行，因此需要约束年轻人不要过度沉迷其中。

['æftər] [wʌnz] [skuːl] - [deɪz] [ɑːr; ər]['oʊvər][ænd; ənd][ə; eɪ] [jʌŋ] [mæn] [teɪks] [ʌp][sʌm; səm]['sed(ə)nteri]

After	one's	school	-	days	are	over	and	a	young	man	takes	up	some	sedentary
后	一个人的	学校	-	天	是	超过	和	一个	年轻的	男人	需要	向上	一些	久坐的

[ˌɑːkju'peɪʃ(ə)n] ,

occupation	,
职业	,

年轻人结束学业，从事一些固定职业后，

[hiː; hi][ʃʊd; ʃəd] ['mænɪdʒ] [tuː; tə][geɪn]['eksərsaɪz] ['evri] [deɪ] .

he	should	manage	to	gain	exercise	every	day	.
他	应该	管理	到	获得	锻炼	每一个	天	.

他应该每天都抽出时间来锻炼。

[ðə; ði][dʒɪm'neɪziːəmz] [ə'fɔːrd] [ðə; ði] [best] [fɔːrmz][ʌv; əv]['eksərsaɪz] , [bʌt; bət] [bɔɪz] [ænd; ənd]['gɝːlz]

The	gymnasiums	afford	the	best	forms	of	exercise	,	but	boys	and	girls
这	体育馆	买得起	这	最好的	表格	的	锻炼	,	但	男孩们	和	女孩们

[kæn; kən] [wɔːk] ,

can	walk	,
能	走	,

体育馆提供了最好的锻炼方式，但男孩女孩也可以步行锻炼。

[rʌn] , [ænd; ənd][juːz][sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði]['sɪmpəlɝ, 'sɪmplɝ][fɔːrmz][ʌv; əv][dʒɪm'næstɪks][æt; ət][ðer; ðər]
run , **and** **use** **some** **of** **the** **simpler** **forms** **of** **gymnastics** **at** **their**
跑步 , 和 使用 一些 的 这 更简单 表格 的 体操 在 他们的
['hoʊmz] .
homes .
房屋 .

跑步，并在家中进行一些简单的体操运动。

[ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd] [meɪk] [ʃʊr] [ðeɪ] [briːð] [pjʊr] [er] , [ðæt] [ðeɪ] [duː][nɑːt][fɔːrm][bæd]['hæbɪts] ,
They **should** **make** **sure** **they** **breathe** **pure** **air** , **that** **they** **do** **not** **form** **bad** **habits** ,
他们 应该 制作 当然 他们 呼吸 纯的 空气 , 那 他们 做 不是 形式 坏的 习惯 ,

他们应该确保呼吸到纯净的空气，并且不要养成不良习惯。

[ænd; ənd][ɑːr; ər]['regjələr][ɪn] ['evriθɪŋ] ['deɪli][rɪ'kwaɪərd][ʌv; əv][ðem; ðəm] .
and **are** **regular** **in** **everything** **daily** **required** **of** **them** .
和 是 常规的 在 一切 日常的 必需的 的 他们 .

并且在日常生活中各方面都表现得非常规律。

[wʌt] [fɔːrm][ʌv; əv]['eksərsaɪz][ɪz] [best] ?
What **form** **of** **exercise** **is** **best** **?**
什么 形式 的 锻炼 是 最好的 ?

哪种锻炼方式最好?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['gɑːrdɪd] [ə'genst] ?
What **should** **be** **guarded** **against** **?**
什么 应该 是 守卫 反对 ?

应该防范哪些方面?

[wer] [ʃʊd; ʃəd][ˌaɪ 'tiː][biː; bi] ?
Where **should** **it** **be** **?**
在哪里 应该 它 是 ?

它应该放在哪里?

[wʌt] [ɪz] ['prefrəb(ə)l] ?
What **is** **preferable** **?**
什么 是 优选 ?

哪种方式更可取?

[wʌt] [geɪmz] [ɑːr; ər]['pɑːpjələr] ?
What **games** **are** **popular** **?**
什么 游戏 是 受欢迎的 ?

哪些游戏比较受欢迎?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd] ['evri] [bɔɪ] [duː] , ['æftər][hɪz; ɪz] [skuːl] - [deɪz] [ɑːr; ər]['oʊvər] ?
What **should** **every** **boy** **do** , **after** **his** **school** **-** **days** **are** **over** **?**
什么 应该 每一个 男生 做 , 后 他的 学校 - 天 是 超过 ?

每个男孩在结束学生生涯后应该做什么?

[wʌt] [ʌv; əv][ðə; ði][dʒɪm'neɪziːəmz] ?
What **of** **the** **gymnasiums** **?**
什么 的 这 体育馆 ?

体育馆的情况如何?

[wʌt] [kæn; kən][biː; bi] [dʌn] [baɪ][ɔːl] [bɔɪz] [ænd; ənd]['gɝːlz] ?
What **can** **be** **done** **by** **all** **boys** **and** **girls** **?**
什么 能 是 完毕 经过 全部 男孩们 和 女孩们 ?

所有男孩女孩都能做些什么?

[ʌv; əv] [wʌt] [ʃʊd; ʃəd] [ðeɪ] [meɪk] [ʃʊr] ? -
Of **what** **should** **they** **make** **sure** **?** **49**
的 什么 应该 他们 制作 当然 ? -

他们应该确保什么? 49

['tʃæptər] [ˌviːˌaɪˈaɪˈaɪ] .
CHAPTER **VIII** **.**
章 八 .

第八章

[ðə; ði] [ɑːrt] [ʌv; əv] ['swɪmɪŋ] .
THE **ART** **OF** **SWIMMING** **.**
这 艺术 的 游泳 .

游泳的艺术。

['evri] [bɔɪ] [ænd; ənd] [gɜːrl] [ʃʊd; ʃəd] [lɜːrn] [tuː; tə] [swɪm] .
Every **boy** **and** **girl** **should** **learn** **to** **swim** **.**
每一个 男生 和 女孩 应该 学习 到 游泳 .

每个男孩女孩都应该学习游泳。

['ɪnstənsiz] [ɑːr; ər] ['laɪkli] [tuː; tə] [ə'raɪz] ,
Instances **are** **likely** **to** **arise** **,**
实例 是 可能 到 出现 ,

这种情况很可能会发生。

[wer] [ə; eɪ] ['nɑːlɪdʒ] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ɑːrt] [wɪl] [nɑːt] ['oʊnli] [ɪ'neɪb(ə)l] [juː; jʊ] [tuː; tə] [seɪv] [jʊr; jər] [oʊn] [laɪf] ,
where **a** **knowledge** **of** **the** **art** **will** **not** **only** **enable** **you** **to** **save** **your** **own** **life** **,**
在哪里 一个 知识 的 这 艺术 将要 不是 仅有的 使能够 你 到 节省 你的 自己的 生活 ,

掌握这门技艺不仅能让你保住性命，

[bʌt; bət] [ðæt] [ʌv; əv] [sʌm; səm] [dɪr] [frend] . -
but **that** **of** **some** **dear** **friend** **.** **50**
但 那 的 一些 亲爱的 朋友 . -

但却是某个挚友的。50

[wen] ['redi] [tuː; tə] [teɪk] [jʊr; jər] [fɜːrst] ['les(ə)n] [ɪn] ['swɪmɪŋ] ,
When **ready** **to** **take** **your** **first** **lesson** **in** **swimming** **,**
什么时候 准备好 到 拿 你的 第一的 课 在 游泳 ,

当你准备好上第一堂游泳课时，

[plʌndʒ] ['ɪntuː] [ðə; ði] ['wɔːtər] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] [hed] [ænd; ənd] ['bɑːdi] [ɑːr; ər] [kuːld] .
plunge **into** **the** **water** **until** **the** **head** **and** **body** **are** **cooled** **.**
暴跌 进入 这 水 直到 这 头 和 身体 是 冷却 .

跳入水中，直到头部和身体冷却。

[ðen] , ['stændɪŋ] [wer] [ðə; ði] ['wɔːtər] ['riːtʃɪz] [jʊr; jər] [weɪst] , [laɪ] [daʊn] ['dʒentli] [ɑːn] [jʊr; jər] [feɪs] ,
Then **,** **standing** **where** **the** **water** **reaches** **your** **waist** **,** **lie** **down** **gently** **on** **your** **face** **,**
然后 , 常设 在哪里 这 水 到达 你的 腰部 , 说谎 向下 轻轻地 在 你的 脸 ,

然后，站在齐腰深的水边，轻轻地脸朝下躺下。

[hed] [ɪ'rekt] [æz; əz] [ɪf] ['wɔːkɪŋ] , [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [maʊθ] [dʒʌst] [ə'bʌv] [ðə; ði] ['sɜːrfɪs] .
head **erect** **as** **if** **walking** **,** **with** **the** **mouth** **just** **above** **the** **surface** **.**
头 直立 作为 如果 步行 , 和 这 嘴 只是 多于 这 表面 .

头部直立，如同行走一般，嘴巴刚好露出地面。

[lɪft] [jʊr; jər] [fiːt] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['bɑːtəm] [ænd; ənd] [straɪk] [ðem; ðəm] [aʊt] [ɪn] [ˌɪmɪ'teɪʃn] [ʌv; əv] [ə; eɪ]
Lift **your** **feet** **from** **the** **bottom** **and** **strike** **them** **out** **in** **imitation** **of** **a**
举起 你的 脚 从 这 底部 和 罢工 他们 出去 在 模仿 的 一个
[frɑːg] .
frog **.**
青蛙 .

抬起双脚，像青蛙一样向外踢。

[æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] ['ɪnstənt] [ɔːr] [ə; eɪ] ['sekənd] ['leɪtər] , [θroʊ] [jʊr; jər] [ɑːrmz] , [pɑːmz] ['aʊtwərd] ,
At **the** **same** **instant** **or** **a** **second** **later** **,** **throw** **your** **arms** **,** **palms** **outward** **,**
在 这 相同的 立即的 或者 一个 第二 之后 , 扔 你的 武器 , 棕榈树 向外 ,

在同一瞬间或稍晚一秒，双臂向外伸展，掌心朝外。

[frʌm; frəm][ðə; ði] [frʌnt] [ʌv; əv][jʊr; jər] [brest] , ['drɔːɪŋ] [ðem; ðəm][ɪn][ænd; ənd] ['straɪkɪŋ] [aʊt][æz; əz]

from	the	front	of	your	breast	,	drawing	them	in	and	striking	out	as
从	这	正面	的	你的	胸部	,	绘画	他们	在	和	引人注目	出去	作为

[bɪ'fɔːr] .

before	.
前	.

从胸部前方开始，将它们拉向内侧，然后像以前一样挥动。

[juː; jʊ] [wɪl] [feɪl][ə; eɪ] [gʊd] ['meni] [taɪmz] [bɪ'fɔːr] [juː; jʊ] [lɜːrn] [tuː; tə][swɪm] , [bʌt; bət][duː][nɑːt] [gɪv] [ʌp] .

You	will	fail	a	good	many	times	before	you	learn	to	swim	,	but	do	not	give	up	.
你	将要	失败	一个	好的	许多	时代	前	你	学习	到	游泳	,	但	做	不是	给	向上	.

在你学会游泳之前，你会失败很多次，但不要放弃。

[juː; jʊ] [wɪl] [pər'hæps] ['swɑːloʊ] [sʌm; səm]['wɔːtər] , [ænd; ənd][ɪn] [spaɪt] [ʌv; əv][ɔːl][juː; jʊ][kæn; kən][duː] ,

You	will	perhaps	swallow	some	water	,	and	in	spite	of	all	you	can	do	,
你	将要	也许	吞	一些	水	,	和	在	尽管如此	的	全部	你	能	做	,

你或许会吞下一些水，而且尽管你竭尽全力，

[jʊr; jər] [hed] [wɪl] [drɑːp] [mɔːr] [ðæn; ðən][wʌns] ['ʌndər][ðə; ði] ['sɜːrfɪs] ; [bʌt; bət] , [ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [kiːp]

your	head	will	drop	more	than	once	under	the	surface	;	but	,	if	you	will	keep
你的	头	将要	降低	更多的	比	一次	在下面	这	表面	;	但	,	如果	你	将要	保持

['traɪɪŋ] , you51

trying	,	you51
尝试	,	you51

你的头会不止一次地沉入水面之下；但是，如果你坚持不懈，你终将成功。

[wɪl] [suːn] [faɪnd] [jɔːr'self] ['eɪb(ə)l][tuː; tə] [meɪk] [tuː] , [θriː] [ɔːr] [mɔːr] [stroʊks] , [bɪ'fɔːr] [juː; jʊ][sɪŋk] .

will	soon	find	yourself	able	to	make	two	,	three	or	more	strokes	,	before	you	sink	.
将要	很快	寻找	你自己	有能力的	到	制作	二	,	三	或者	更多的	笔画	,	前	你	下沉	.

你很快就会发现自己能在沉没前划出两三下甚至更多下水。

[ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['præktɪs] [wɪl] [kəm'pliːt] [jʊr; jər] ['mæstəri] [ʌv; əv][ðə; ði][ɑːrt] .

A	little	practice	will	complete	your	mastery	of	the	art	.
一个	小的	实践	将要	完全的	你的	精通	的	这	艺术	.

稍加练习，你就能完全掌握这门技艺。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wel] [tuː; tə][juːz] ['hɛlps][æt; ət][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] .

It	is	well	to	use	helps	at	the	beginning	.
它	是	出色地	到	使用	帮助	在	这	开始	.

一开始最好借助一些帮助。

[ə; eɪ] [frend] [meɪ] [hoʊld][ʌp][jʊr; jər] [tʃɪn] , [ɔːr][ə; eɪ] [laɪt] [floʊt] [meɪ] [biː; bi] ['fɑːsənd] [bɪ'haɪnd][jʊr; jər]

A	friend	may	hold	up	your	chin	,	or	a	light	float	may	be	fastened	behind	your
一个	朋友	可能	抓住	向上	你的	下巴	,	或者	一个	光	漂浮	可能	是	系紧	在后面	你的

['ʃəuldəz] .

shoulders	.
肩膀	.

朋友可以托起你的下巴，或者在你的肩膀后面系上一个轻型浮标。

[ðə; ði]['bɑːdi][ʌv; əv][ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n][ɪz] ['veri] ['lɪt(ə)l]['hevɪərðən'er][ðæn; ðən]['wɔːtər] , [ænd; ənd][ə; eɪ] [slaɪt]

The	body	of	a	person	is	very	little	heavier	than	water	,	and	a	slight
这	身体	的	一个	人	是	非常	小的	较重	比	水	,	和	一个	轻微

[ɪg'zɜːrʃn] ,

exertion	,
用力	,

人的身体比水重不了多少，稍微用力，

['raɪtli] [də'rektɪd] , [wɪl] [kiːp] [ˌaɪ 'tiː][ə'floʊt][fɔːr; fər]['aʊərz] .

rightly	directed	,	will	keep	it	afloat	for	hours	.
没错	指导	,	将要	保持	它	漂浮	为了	小时	.

如果方向正确，可以使其漂浮数小时。

['floʊtɪŋ] .
FLOATING .
漂浮的 .

漂浮的。

[ðə; ði][moʊst][ɪm'pɔ:rt(ə)nt][step] , ['æftər] ['lɜ:rnɪŋ] [tu:; tə][swɪm] , [ɪz][tu:; tə] [lɜ:rn] [haʊ][tu:; tə][floʊt] . -

The	most	important	step	,	after	learning	to	swim	,	is	to	learn	how	to	float	.	52
这	最多	重要的	步	,	后	学习	到	游泳	,	是	到	学习	如何	到	漂浮	.	-

学会游泳之后，最重要的一步就是学会漂浮。52

[ə; eɪ]['skɪlf(ə)l] ['swɪmər] [meɪ][faɪnd][hɪm'self][,əuvə'teikən][baɪ][kræmp] [waɪl] [ɪn] [di:p] ['wɔ:tər] .

A	skillful	swimmer	may	find	himself	overtaken	by	cramp	while	in	deep	water	.
一个	熟练	游泳运动员	可能	寻找	他自己	被超越	经过	抽筋	尽管	在	深的	水	.

即使是游泳技术娴熟的人，在深水中也可能遭遇抽筋。

[hi:; hi][kæn; kən][tɜ:rn][ə'pɑ:n][hɪz; ɪz] [bæk] [ænd; ənd][floʊt] [ʌn'tɪl][hi:; hi] [ri'kʌvəz] [ɔ:r][help] ['ri:tʃɪz]

He	can	turn	upon	his	back	and	float	until	he	recovers	or	help	reaches
他	能	转动	之上	他的	后退	和	漂浮	直到	他	恢复	或者	帮助	到达

[hɪm; ɪm] .

him	.
他	.

他可以翻身仰面漂浮，直到恢复意识或有人前来救援。

[ɪn] [keɪs] [ʌv; əv] ['ʃɪprek] , [ɔ:r] [wer] [ə; eɪ]['pɜ:rs(ə)n][ɪz] [fɔ:rst] [tu:; tə] [steɪ] [ə; eɪ] [lɔ:ŋ] [taɪm][ɪn]['wɔ:tər]

In	case	of	shipwreck	,	or	where	a	person	is	forced	to	stay	a	long	time	in	water
在	案件	的	海难	,	或者	在哪里	一个	人	是	强制	到	停留	一个	长的	时间	在	水

,

,

,

如果发生海难，或者一个人被迫长时间待在水中，

[hi:; hi][kæn; kən][rest][baɪ] ['floʊtɪŋ] .

he	can	rest	by	floating	.
他	能	休息	经过	漂浮的	.

他可以通过漂浮来休息。

['teɪkɪŋ] [jʊr; jər][pə'zɪʃ(ə)n][ɪn]['wɔ:tər] , [noʊ] ['haɪər] [ðæn; ðən][jʊr; jər] [brest] [nɔ:r] ['ʃæloʊɚ] [ðæn; ðən]

Taking	your	position	in	water	,	no	higher	than	your	breast	nor	shallower	than
采取	你的	位置	在	水	,	不	更高	比	你的	胸部	也不	较浅	比

[jʊr; jər][weɪst] ,

your	waist	,
你的	腰部	,

在水中，你的姿势既不能高于胸部，也不能低于腰部。

[ju:; jʊ][laɪ] ['veri] ['dʒentli][ɑ:n][jʊr; jər] [bæk] , [wɪð; wɪθ][jʊr; jər] [tʃest] ['elɪveɪtɪd] ,

you	lie	very	gently	on	your	back	,	with	your	chest	elevated	,
你	说谎	非常	轻轻地	在	你的	后退	,	和	你的	胸部	升高	,

你轻轻地仰卧，胸部抬高。

[jʊr; jər][hændz][ɑ:n][jʊr; jər] ['stʌmək] [ænd; ənd][jʊr; jər] [fi:t] [ɪk'stendɪd] [ɪn][ə; eɪ] [streɪt] [laɪn] , [kloʊz]

your	hands	on	your	stomach	and	your	feet	extended	in	a	straight	line	,	close
你的	双手	在	你的	胃	和	你的	脚	扩展	在	一个	直的	线	,	关闭

[tu:; tə][ðə; ði] ['sɜ:rfɪs] .

to	the	surface	.
到	这	表面	.

双手放在腹部，双脚伸直，靠近水面。

[ɪf] [ju:; jʊ] [wɪʃ] [tu:; tə][swɪm][ɑ:n][jʊr; jər] [bæk] ,

If	you	wish	to	swim	on	your	back	,
如果	你	希望	到	游泳	在	你的	后退	,

如果你想仰泳，

[juː; jʊ][hæv; həv]['oʊnli][tuː; tə] [drɔː] [ʌp][jʊr; jər][legz][ænd; ənd][straɪk] [aʊt][æz; əz] [wen] ['swɪmɪŋ] [ɪn]

you	have	only	to	draw	up	your	legs	and	strike	out	as	when	swimming	in
你	有	仅有的	到	画	向上	你的	腿	和	罢工	出去	作为	什么时候	游泳	在

[ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl][pə'zɪʃ(ə)n] .

the	natural	position	.
这	自然的	位置	.

你只需收起双腿，像游泳时那样自然地向外划水即可。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [pʊr] ['meθəd] , [haʊ'evər] , [æz; əz][juː; jʊ]['kænɑːt] [siː] [ɪn] [wʌt] [də'rekʃn; daɪ'rekʃn][juː; jʊ]

It	is	a	poor	method	,	however	,	as	you	cannot	see	in	what	direction	you
它	是	一个	贫穷的	方法	,	然而	,	作为	你	不能	看	在	什么	方向	你

[ɑːr; ər]['goʊɪŋ] ,

are	going	,
是	去	,

然而，这是一种糟糕的方法，因为你无法看到自己前进的方向。

[ænd; ənd] [wɪl] [suːn] [ɪg'zɔːst] [jʊr; jər] [streŋθ] . -

and	will	soon	exhaust	your	strength	.	53
和	将要	很快	排气	你的	力量	.	-

而且很快就会耗尽你的体力。53

['æftər] ['lɜːrnɪŋ] [tuː; tə][swɪm] , [ðer; ðər][ɑːr; ər] ['meni] ['fænsɪf(ə)l] ['muːvmənts] [wɪtʃ] [kæn; kən][biː; bi]

After	learning	to	swim	,	there	are	many	fanciful	movements	which	can	be
后	学习	到	游泳	,	那里	是	许多	奇幻的	移动	哪个	能	是

['iːzəli] ['lɜːrnɪd] .

easily	learned	.
容易地	学习	.

学会游泳之后，还可以轻松学会许多花哨的动作。

[ðeɪ] [hæv; həv][noʊ]['speʃ(ə)l]['væljuː] , [bʌt; bət][ə'fɔːrd] [ə'mjuːzmənt] [tuː; tə] [ðoʊz] [huː] [lʊk] [ɑːn][ɔːr]

They	have	no	special	value	,	but	afford	amusement	to	those	who	look	on	or
他们	有	不	特别的	价值	,	但	买得起	娱乐	到	那些	WHO	看	在	或者

[ɪn'geɪdʒ][ɪn][ðem; ðəm] .

engage	in	them	.
从事	在	他们	.

它们本身并没有什么特殊价值，但能给观看或参与其中的人带来乐趣。

[juː; jʊ]['kænɑːt][biː; bi] [tuː] ['kerf(ə)l] [waɪl] ['lɜːrnɪŋ] [tuː; tə][swɪm] .

You	cannot	be	too	careful	while	learning	to	swim	.
你	不能	是	也	小心	尽管	学习	到	游泳	.

学习游泳时，再怎么小心也不为过。

[bɔɪz] [ɑːr; ər][æpt][tuː; tə][biː; bi] ['ventʃərsəm] [ænd; ənd] [θɪŋk] [ðer; ðər]['perənts][ɑːr; ər] [tuː] ['tɪmɪd][ɑːn]

Boys	are	apt	to	be	venturesome	and	think	their	parents	are	too	timid	on
男孩们	是	易于	到	是	冒险	和	思考	他们的	父母	是	也	胆小	在

[ðer; ðər] [ə'kaʊnt] .

their	account	.
他们的	帐户	.

男孩往往喜欢冒险，并因此认为父母过于胆怯。

[juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ] [ruːl] ['nevər][tuː; tə][goʊ]['ɪntuː]['wɔːtər] [bɪ'jɑːnd] [jʊr; jər] [depθ] [ʌn'tɪl][juː; jʊ]

You	should	make	it	a	rule	never	to	go	into	water	beyond	your	depth	until	you
你	应该	制作	它	一个	规则	绝不	到	去	进入	水	超过	你的	深度	直到	你

[kæn; kən][swɪm] ['veri] [wel] .

can	swim	very	well	.
能	游泳	非常	出色地	.

你应该给自己定个规矩，在你能游得非常好之前，绝不要进入超过你游泳深度的水域。

[ɪf] [ðɪs] [ruːl] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] ['fɑːloʊd] [ðə; ði] ['nʌmbər] [ʌv; əv] ['dɛθs] [frʌm; frəm] ['draʊnɪŋ] [wʊd] [biː; bi]

If	this	rule	should	be	followed	the	number	of	deaths	from	drowning	would	be
如果	这	规则	应该	是	随后	这	数字	的	死亡人数	从	溺水	会	是

['greɪtli] ['lesnd] .

greatly	lessened	.
非常	减少	.

如果这条规则得到遵守，溺水死亡人数将会大大减少。

[waɪ] [ʃʊd; ʃəd] ['evri] [bɔɪ] [ænd; ənd] [gɜːrl] [lɜːrn] [tuː; tə] [swɪm] ?

Why	should	every	boy	and	girl	learn	to	swim	?
为什么	应该	每一个	男生	和	女孩	学习	到	游泳	?

为什么每个男孩女孩都应该学习游泳?

[gɪv] [də'rekʃ(ə)nz] [fɔːr; fər] [ðə; ði] [fɜːrst] ['les(ə)n] [ɪn] ['swɪmɪŋ] .

Give	directions	for	the	first	lesson	in	swimming	.
给	方向	为了	这	第一的	课	在	游泳	.

请指导游泳课第一节课的安排。

[wʌt] [ɪz] [ʃʊr] [tuː; tə] ['fɑːloʊ] ?

What	is	sure	to	follow	?
什么	是	当然	到	跟随	?

接下来肯定会发生什么?

[wʌt] ['hɛlps] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [æt; ət] [ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] ?

What	helps	may	be	used	at	the	beginning	?
什么	帮助	可能	是	用过的	在	这	开始	?

初期可以使用哪些辅助工具?

[ʃoʊ] [ðə; ði] [əd'væntɪdʒ] [ʌv; əv] ['noʊɪŋ] [haʊ] [tuː; tə] [floʊt] [ɪn] [ðə; ði] ['wɔːtər] .

Show	the	advantage	of	knowing	how	to	float	in	the	water	.
展示	这	优势	的	会心	如何	到	漂浮	在	这	水	.

展示掌握水上漂浮技巧的优势。

[ʃoʊ] [haʊ] [ə; eɪ] ['pɜːrs(ə)n] [meɪ] [floʊt] .

Show	how	a	person	may	float	.
展示	如何	一个	人	可能	漂浮	.

展示一个人如何漂浮起来。

[wʌt] [ɪz] [sed] [ʌv; əv] ['fænsɪf(ə)l] ['muːvmənts] [ɪn] [ðə; ði] ['wɔːtər] ?

What	is	said	of	fanciful	movements	in	the	water	?
什么	是	说	的	奇幻的	移动	在	这	水	?

水中奇特的动作是如何描述的?

[wʌt] [ker] [ʃʊd; ʃəd] [bɔɪz] ['eksərsaɪz] ? -

What	care	should	boys	exercise	?	54
什么	关心	应该	男孩们	锻炼	?	-

男孩应该注意哪些方面? 54

['tʃæptər] [ˌaɪ'ɛks] .

CHAPTER	IX	.
章	第九章	.

第九章

[haʊ] [tuː; tə] [triːt] [draʊnd] ['pɝːsənz] .

HOW	TO	TREAT	DROWNED	PERSONS	.
如何	到	对待	溺水	人	.

如何救治溺水者。

['meni] ['pɝːsənz] [ɑːr; ər] [draʊnd] ['evri] [mʌnθ] , [ænd; ənd] ['ɔːlmoʊst] ['evri] [deɪ] .

Many	persons	are	drowned	every	month	,	and	almost	every	day	.
许多	人	是	溺水	每一个	月	,	和	几乎	每一个	天	.

每个月都有许多人溺水身亡，几乎每天都有。

['hʌndrədz] ['daʊtləs] [kʊd; kəd][bi:; bi] [seɪvd] [baɪ][ə; eɪ] ['nɑ:lɪdʒ] [ʌv; əv][ðə; ði][ɑ:rt][ʌv; əv] ['swɪmɪŋ] ,

Hundreds	doubtless	could	be	saved	by	a	knowledge	of	the	art	of	swimming	,
数百	毫无疑问	可以	是	已保存	经过	一个	知识	的	这	艺术	的	游泳	,

毫无疑问，掌握游泳技巧可以拯救数百人的生命。

[waɪl] ['ʌðər] [kʊd; kəd][hæv; həv] [bɪn] [ri'vaivd] , [hæd; həd][ðə; ði]['prɑ:pər] [mi:nz] [bɪn] [ju:st] .

while	others	could	have	been	revived	,	had	the	proper	means	been	used	.
尽管	其他的	可以	有	到过	复活	,	有	这	恰当的	方法	到过	用过的	.

如果采用正确的方法，其他一些生命本可以复活。

[wen] ['eni][wʌn] [bɪ'li:vz] [hi:; hi][ɪz] ['draʊnɪŋ] ,

When	any	one	believes	he	is	drowning	,
什么时候	任何	一	相信	他	是	溺水	,

当一个人觉得自己快要溺水时，

[hi:; hi] [bɪ'kʌmz] ['fræntɪk][ænd; ənd][hɪz; ɪz] [fɪrs] ['strʌglz] ['oʊnli]['heɪs(ə)n][hɪz; ɪz] [deθ] .

he	becomes	frantic	and	his	fierce	struggles	only	hasten	his	death	.
他	变成	疯狂的	和	他的	凶猛的	斗争	仅有的	趋	他的	死亡	.

他变得疯狂，他的激烈挣扎只会加速他的死亡。

[ɪf] [ə; eɪ] [frend] [swɪmz] [tu:; tə][hɪz; ɪz]['reskju:] ,

If	a	friend	swims	to	his	rescue	,
如果	一个	朋友	游泳	到	他的	救援	,

如果朋友游过去救他，

[ðer; ðər][ɪz]['deɪndʒər] [ðæt] [hi:; hi] [wɪl] [θroʊ] [hɪz; ɪz][ɑ:rmz] [ə'raʊnd] [hɪz; ɪz]['reskju:ər][ænd; ənd] [kɔ:z]

there	is	danger	that	he	will	throw	his	arms	around	his	rescuer	and	cause
那里	是	危险	那	他	将要	扔	他的	武器	大约	他的	救援人员	和	原因

[bəuθ][tu:; tə] [draʊn] . -

both	to	drown	.	55
两个都	到	溺水	.	-

他有可能扑向救命恩人，导致两人溺水身亡。55

['goʊɪŋ] [tu:; tə][ðə; ði] ['reskju:] .

GOING	TO	THE	RESCUE	.
去	到	这	救援	.

去救援。

[ɪf] [ðə; ði]['pɜ:rs(ə)n][ɪn]['deɪndʒər] [wɪl] [ki:p] [stɪl] , [wen] [hɪz; ɪz] [frend] ['si:zɪz] [hɪz; ɪz] [her] [ɔ:r][ɑ:rm] ,

If	the	person	in	danger	will	keep	still	,	when	his	friend	seizes	his	hair	or	arm	,
如果	这	人	在	危险	将要	保持	仍然	,	什么时候	他的	朋友	逮捕	他的	头发	或者	手臂	,

如果遇险者保持静止，当他的朋友抓住他的头发或手臂时，

[hi:; hi][kæn; kən] ['redɪli] [bi:; bi]['teɪkən] [ə'ʃɔ:r] .

he	can	readily	be	taken	ashore	.
他	能	容易	是	已采取	岸上	.

他可以很容易地被带上岸。

[ɪf] [ə; eɪ] ['swɪmər] [faindz][hɪz; ɪz] ['sɪŋkɪŋ] [frend] ['fræntɪk] ,

If	a	swimmer	finds	his	sinking	friend	frantic	,
如果	一个	游泳运动员	发现	他的	下沉	朋友	疯狂的	,

如果一名游泳者发现他正在下沉的朋友惊慌失措，

[ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi] ['nesəseri] [tu:; tə] [straɪk] [hɪm; ɪm][ə; eɪ]['vaɪələnt] [bloʊ] [bɪ'twi:n] [ðə; ði] [aɪz] [soʊ][æz; əz]

it	may	be	necessary	to	strike	him	a	violent	blow	between	the	eyes	so	as
它	可能	是	必要的	到	罢工	他	一个	暴力	吹	之间	这	眼睛	所以	作为

[tu:; tə] [stʌn] [hɪm; ɪm][fɔ:r; fər][ə; eɪ] ['mɪnɪt] [ɔ:r] [tu:] . -

to	stun	him	for	a	minute	or	two	.	56
到	眩晕	他	为了	一个	分钟	或者	二	.	-

或许有必要猛击他的两眼之间，让他昏迷一两分钟。56

[ə; eɪ] ['draʊnɪŋ] ['pɜːrs(ə)n]['dʒen(ə)rəli]['raɪzɪz] [twaɪs] [bɪ'fɔːr] ['sɪŋkɪŋ] [ðə; ði][læst] [taɪm] .

A	drowning	person	generally	rises	twice	before	sinking	the	last	time	.
一个	溺水	人	一般来说	上升	两次	前	下沉	这	最后的	时间	.

溺水者通常会在最后一次沉入水底前两次浮出水面。

[ðoʊz] [huː] [hæv; həv] [bɪn] [ʌn'kɑːnʃəs] [ten] , [ˌfɪf'tiːn] , ['twenti] ['mɪnɪts] [ænd; ənd] ['sʌmtaɪmz]

Those	who	have	been	unconscious	ten	,	fifteen	,	twenty	minutes	and	sometimes
那些	WHO	有	到过	无意识	十	,	十五	,	二十	分钟	和	有时

[lɔːŋgər] ,

longer	,
更长	,

那些昏迷了十分钟、十五分钟、二十分钟甚至更长时间的人

[hæv; həv] [bɪn] [rɪ'sʌsɪˌteɪtid] [ɔːr] [brɔːt] [bæk] [tuː; tə][laɪf] .

have	been	resuscitated	or	brought	back	to	life	.
有	到过	复苏	或者	带来	后退	到	生活	.

已被抢救过来或复活。

[wʌt] [ɪz] [dʌn] , ['ðerfɔːr] , [mʌst; məst][biː; bi] [dʌn] [wɪ'ðaʊt] [dɪ'leɪ] .

What	is	done	,	therefore	,	must	be	done	without	delay	.
什么	是	完毕	,	所以	,	必须	是	完毕	没有	延迟	.

因此，必须立即采取行动。

[ʃʊd; ʃəd][juː; jʊ][biː; bi]['prez(ə)nt] [wen] [ə; eɪ] [draʊnd] ['pɜːrs(ə)n][ɪz]['teɪkən][frʌm; frəm][ðə; ði]['wɔːtər] ,

Should	you	be	present	when	a	drowned	person	is	taken	from	the	water	,
应该	你	是	展示	什么时候	一个	溺水	人	是	已采取	从	这	水	,

如果你在场看到溺水者被从水中打捞上来，

[juː; jʊ] [ɔːt] [tuː; tə] [noʊ] [ɪg'zæktli] [wʌt] [tuː; tə][duː] .

you	ought	to	know	exactly	what	to	do	.
你	应该	到	知道	确切地	什么	到	做	.

你应该清楚地知道该怎么做。

[ɪf] ['eni][wʌn][kæn; kən][biː; bi] [sperd] [tuː; tə][goʊ][fɔːr; fər][ðə; ði]['dɑːktər] , [let][hɪm; ɪm][rʌn][wɪð; wɪθ][ɔːl]

If	any	one	can	be	spared	to	go	for	the	doctor	,	let	him	run	with	all
如果	任何	一	能	是	幸存	到	去	为了	这	医生	,	让	他	跑步	和	全部

[spiːd] .

speed	.
速度	.

如果有人能抽出时间去见医生，就让他拼命跑。

[ðə; ði] ['ɪnstənt] [ðə; ði]['bɑːdi][ɪz] [brɔːt] [tuː; tə][lænd] , [tɜːrn][ˌaɪ 'tiː][ə'pɑːn][ðə; ði] [feɪs] ,

The	instant	the	body	is	brought	to	land	,	turn	it	upon	the	face	,
这	立即的	这	身体	是	带来	到	土地	,	转动	它	之上	这	脸	,

尸体一上岸，就立刻将其翻过来，面朝下。

[wɪð; wɪθ][ə; eɪ][hɑːrd][roʊl][ʌv; əv] ['kloʊðɪŋ] ['ʌndər] [ðə; ði][pɪt][ʌv; əv][ðə; ði] ['stʌmək] .

with	a	hard	roll	of	clothing	under	the	pit	of	the	stomach	.
和	一个	难的	卷	的	衣服	在下面	这	坑	的	这	胃	.

腹部下方垫着一团硬邦邦的衣服。

[ðɪs] [roʊl][kæn; kən][biː; bi] ['redɪli] [meɪd] [frʌm; frəm][jʊr; jər] [oʊn] ['kloʊðɪŋ] [ɔːr] [ðæt] [ʌv; əv] ['ʌðər] [ɪf]

This	roll	can	be	readily	made	from	your	own	clothing	or	that	of	others	if
这	卷	能	是	容易	制成	从	你的	自己的	衣服	或者	那	的	其他的	如果

['prez(ə)nt] . -

present	.	57
展示	.	-

这个卷可以用你自己的衣服，或者如果有其他人的衣服，也可以用别人的衣服轻松制作。57

[pʊt] [wʌn] [rɪst] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['peɪʃ(ə)nt] ['ʌndər] [hɪz; ɪz] ['fɔ:rhed] [soʊ] [æz; əz] [tu:; tə] [ki:p] [hɪz; ɪz] [maʊθ] [ɔ:f]
Put **one** **wrist** **of** **the** **patient** **under** **his** **forehead** **so** **as** **to** **keep** **his** **mouth** **off**
放 一 手腕 的 这 病人 在下面 他的 前额 所以 作为 到 保持 他的 嘴 离开
[ðə; ði] [graʊnd] .
the **ground** **.**
这 地面 .

将患者的一只手腕放在他的额头下方，使他的嘴巴不接触地面。

[ðen] , [wɪð; wɪθ] [jʊr; jər] [hændz] [wel] [spred] [ə'pɑ:n] [ðə; ði] ['peɪʃənts] [bæk] , [ə'bʌv] [ðə; ði] [roʊl] [ʌv; əv]
Then **,** **with** **your** **hands** **well** **spread** **upon** **the** **patient's** **back** **,** **above** **the** **roll** **of**
然后 , 和 你的 双手 出色地 传播 之上 这 患者 后退 , 多于 这 卷 的
['kloʊðɪŋ] ,
clothing **,**
衣服 ,

然后，双手摊开放在病人背部，在卷起的衣物上方，

[pres] [daʊn] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [hoʊl] [weɪt] [ʌv; əv] [jʊr; jər] ['bɑ:di] , ['pʊʃɪŋ] ['fɔ:rwərd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm]
press **down** **with** **the** **whole** **weight** **of** **your** **body** **,** **pushing** **forward** **at** **the** **same**
按 向下 和 这 所有的 重量 的 你的 身体 , 推动 向前 在 这 相同的
[taɪm] .
time **.**
时间 .

用全身的重量向下压，同时向前推。

[rɪ'pi:t] [ðɪs] [tu:] [ɔ:r] [θri:] [taɪmz] , [wɪð; wɪθ] ['kwɪknəs] [ænd; ənd] ['vɪgər] .
Repeat **this** **two** **or** **three** **times** **,** **with** **quickness** **and** **vigor** **.**
重复 这 二 或者 三 时代 , 和 速度 和 活力 .

快速有力地重复两到三次。

The58
The58
The58

['ɑ:bdʒekt] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['mu:vmənt] [ɪz] [tu:; tə] [fɔ:rs] [ðə; ði] ['wɔ:tər] [frʌm; frəm] [ðə; ði] [lʌŋz] ,
object **of** **the** **movement** **is** **to** **force** **the** **water** **from** **the** **lungs** **,**
目的 的 这 移动 是 到 力量 这 水 从 这 肺 ,

该动作的目的是将肺部的水分排出。

[ænd; ənd] [ˌaɪ 'ti:] [mʌst; məst] ['ɑ:kjupaɪ] ['veri] ['lɪt(ə)l] [taɪm] , [fɔ:r; fər] [ðer; ðər] [ɪz] [nʌn] [tu:; tə] [θroʊ] [ə'weɪ] .
and **it** **must** **occupy** **very** **little** **time** **,** **for** **there** **is** **none** **to** **throw** **away** **.**
和 它 必须 占据 非常 小的 时间 , 为了 那里 是 没有任何 到 扔 离开 .

而且它肯定不会占用太多时间，因为根本没有时间可以浪费。

['hævɪŋ] [fri:d] [ðə; ði] [lʌŋz] [soʊ] [fɑ:r] [æz; əz] ['pɑ:səb(ə)l] [frʌm; frəm] ['wɔ:tər] , [tɜ:rn] [ðə; ði] ['peɪʃ(ə)nt] [ɑ:n]
Having **freed** **the** **lungs** **so** **far** **as** **possible** **from** **water** **,** **turn** **the** **patient** **on**
拥有 自由 这 肺 所以 远的 作为 可能的 从 水 , 转动 这 病人 在
[hɪz; ɪz] [bæk] ,
his **back** **,**
他的 后退 ,

尽可能地将肺部积水排出后，让病人仰卧。

[feɪs] ['ʌpwərd] , [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [hɑ:rd] [roʊl] [ʌv; əv] ['kloʊðɪŋ] [bɪ'ni:θ] [hɪz; ɪz] [bæk] .
face **upward** **,** **with** **the** **hard** **roll** **of** **clothing** **beneath** **his** **back** **.**
脸 向上 , 和 这 难的 卷 的 衣服 下面 他的 后退 .

脸朝上，硬邦邦的衣服卷在背后。

[bend][ðə; ði] [hed] ['bækwərd] [ænd; ənd] ['daʊnwərd] , [soʊ][ðæt][ðə; ði] [θroʊt] [ɪz] [stretʃt] [tu:; tə][ðə; ði]
Bend **the** **head** **backward** **and** **downward** **,** **so** **that** **the** **throat** **is** **stretched** **to** **the**
弯曲 这 头 落后 和 向下 ，所以 那 这 喉 是 拉伸 到 这
['ʌtmoʊst] .
utmost **.**
极致 .

将头部向后向下弯曲，使喉咙达到最大程度的伸展。

[pleɪs] [hɪz; ɪz][hændz][ɑ:n][tɑ:p][ʌv; əv][hɪz; ɪz] [hed] , [ænd; ənd] , [ɪf] there59
Place **his** **hands** **on** **top** **of** **his** **head** **,** **and** **,** **if** **there59**
地方 他的 双手 在 顶部 的 他的 头 ， 和 ，如果 there59

将他的双手放在头顶，如果59

[bi:; bi]['eni][wʌn] ['stændɪŋ] [nɪr] , [let][hɪm; ɪm][taɪ][ðə; ði] [rɪsts] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l][twɪst][ʌv; əv][ðə; ði]
be **any** **one** **standing** **near** **,** **let** **him** **tie** **the** **wrists** **with** **a** **single** **twist** **of** **the**
是 任何 一 常设 靠近 ， 让 他 领带 这 手腕 和 一个 单身的 捻 的 这
['hæŋkərtʃɪf] .
handkerchief **.**
手帕 .

让附近的任何人用手帕轻轻一拧，就能把手腕绑起来。

[ɔ:l][ðə; ði] ['kloʊðɪŋ] [mʌst; məst][bi:; bi] ['ɪnstəntli] [strɪpt] [ɔ:f][tu:; tə][ðə; ði][weɪst] .
All **the** **clothing** **must** **be** **instantly** **stripped** **off** **to** **the** **waist** **.**
全部 这 衣服 必须 是 即刻 脱衣舞 离开 到 这 腰部 .

必须立即脱掉上半身的所有衣物。

[ni:l] [ə'straɪd][ðə; ði] ['peɪʃənts] [hɪps] ;
Kneel **astride** **the** **patient's** **hips** **;**
下跪 跨骑 这 患者 臀部 ；

跪在病人臀部两侧；

[græsp][ðə; ði] [frʌnt] [pɑ:rt][ʌv; əv][ðə; ði] [tʃest] [ɑ:n][bəuθ][saɪdz][ʌv; əv][ðə; ði][pɪt][ʌv; əv][ðə; ði] ['stʌmək] ,
grasp **the** **front** **part** **of** **the** **chest** **on** **both** **sides** **of** **the** **pit** **of** **the** **stomach** **,**
抓牢 这 正面 部分 的 这 胸部 在 两个都 侧面 的 这 坑 的 这 胃 ，

双手抓住胸前腹部两侧，也就是胃窝的位置，

[jʊr; jər] [θʌmz] ['pɔɪntɪŋ] [tu:; tə][ðə; ði] ['peɪʃənts] [tʃɪn] [ænd; ənd][jʊr; jər]['fɪŋgərz] ['fɪtɪŋ] ['ɪntu:][ðə; ði]
your **thumbs** **pointing** **to** **the** **patient's** **chin** **and** **your** **fingers** **fitting** **into** **the**
你的 拇指 指向 到 这 患者 下巴 和 你的 手指 配件 进入 这
[gru:vz] [bɪ'twi:n] [ðə; ði] [ʃɔ:rt] [rɪbz] .
grooves **between** **the** **short** **ribs** **.**
凹槽 之间 这 短的 肋骨 .

你的拇指指向病人的下巴，你的手指插入短肋骨之间的凹槽中。

[breɪs] [jʊr; jər] ['elbəuz] ['fɜ:rmli] , ['meɪkɪŋ] [ðem; ðəm]['rɪdʒɪd][wɪð; wɪθ][jʊr; jər][saɪdz][ænd; ənd][hɪps] ,
Brace **your** **elbows** **firmly** **,** **making** **them** **rigid** **with** **your** **sides** **and** **hips** **,**
支撑 你的 肘部 牢牢 ， 制作 他们 死板的 和 你的 侧面 和 臀部 ，

用力支撑住双肘，使它们与身体两侧和臀部保持稳定。

[waɪl] [jʊr; jər] [ni:z] [sɜ:rv] [æz; əz][ə; eɪ]['pɪvət] .
while **your** **knees** **serve** **as** **a** **pivot** **.**
尽管 你的 膝盖 服务 作为 一个 枢 .

膝盖起到支点的作用。

[pres] [ðə; ði][saɪdz][ʌv; əv][ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt]['fɜ:rmli] [tə'geðər] ,
Press **the** **sides** **of** **the** **patient** **firmly** **together** **,**
按 这 侧面 的 这 病人 牢牢 一起 ，

将患者两侧紧紧压在一起，

['θroʊɪŋ] [jɔːr'self] ['sloʊli] ['fɔːrwərd][fɔːr; fər][ə; eɪ]['sekənd][ɔːr] [tuː] [ʌn'tɪl][jʊr; jər] [feɪs] ['ɔːlmoʊst] ['tʌtʃɪz]

throwing	yourself	slowly	forward	for	a	second	or	two	until	your	face	almost	touches
投掷	你自己	缓慢地	向前	为了	一个	第二	或者	二	直到	你的	脸	几乎	触摸

[hɪz; ɪz][ænd; ənd][jʊr; jər] [hoʊl] [weɪt] ['prɛsəz, 'prɛsɪz][ə'pɑːn] his60

his	and	your	whole	weight	presses	upon	his60
他的	和	你的	所有的	重量	出版社	之上	his60

你缓缓向前扑去一两秒钟，直到你的脸几乎碰到他的脸，你的全部重量都压在他的身上。60

[tʃest] .

chest	.
胸部	.

胸部。

[end] [ðɪs] ['preʃər] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['sʌd(ə)n] [ʃɔːrt] [pʊʃ] , [wɪtʃ] [wɪl] [send][juː; jʊ] [bæk] [tuː; tə][ðə; ði]

End	this	pressure	with	a	sudden	short	push	,	which	will	send	you	back	to	the
结尾	这	压力	和	一个	突然	短的	推	,	哪个	将要	发送	你	后退	到	这

['niːlɪŋ] ['pɑːstʃər] .

kneeling	posture	.
跪着	姿势	.

用一个突然的短促推力来结束这种压力，这将使你回到跪姿。

[stɑːp][fɔːr; fər] [tuː] [ɔːr] [θriː] ['sekəndz; sɪ'kɑːndz] , [soʊ][æz; əz][tuː; tə] [ə'laʊ] [ðə; ði][rɪbz][tuː; tə] [sprɪŋ]

Stop	for	two	or	three	seconds	,	so	as	to	allow	the	ribs	to	spring
停止	为了	二	或者	三	秒	,	所以	作为	到	允许	这	肋骨	到	春天

[bæk] ['ɪntuː][pə'zɪʃ(ə)n] .

back	into	position	.
后退	进入	位置	.

停顿两三秒钟，让肋骨弹回原位。

[ðen] [rɪ'piːt] [ðɪs] ['beloʊz] - ['bloʊɪŋ] ['muːvmənt] [æz; əz] [bɪ'fɔːr] ,

Then	repeat	this	bellows	-	blowing	movement	as	before	,
然后	重复	这	风箱	-	吹	移动	作为	前	,

然后像之前一样重复这个吹风箱的动作，

['grædʒuəli] [ɪn'kriːsɪŋ] [ðə; ði] [reɪt] [frʌm; frəm]['sev(ə)n][tuː; tə][ten] [taɪmz] [ə; eɪ] ['mɪnɪt] .

gradually	increasing	the	rate	from	seven	to	ten	times	a	minute	.
逐步地	增加	这	速度	从	七	到	十	时代	一个	分钟	.

逐渐将频率从每分钟 7 次增加到 10 次。

[wɑːtʃ] ['kloʊsli] , [ænd; ənd] [ɪf] [juː; jʊ] [dɪ'tekt] [ə; eɪ]['nætʃ(ə)rəl][gæsp] , [duː][nɑːt] [ˌɪntə'rʌpt] [ˌaɪ 'tiː] ,

Watch	closely	,	and	if	you	detect	a	natural	gasp	,	do	not	interrupt	it	,
手表	密切	,	和	如果	你	探测	一个	自然的	喘气	,	做	不是	打断	它	,

仔细观察，如果发现有人自然地倒吸一口气，不要打断他。

[bʌt; bət][æz; əz][ðə; ði][rɪbz] [sɪŋk] , ['dʒentli] [pres] [ðem; ðəm][ænd; ənd] ['diːpən] [ðə; ði][gæsp]['ɪntuː][ə; eɪ]

but	as	the	ribs	sink	,	gently	press	them	and	deepen	the	gasp	into	a
但	作为	这	肋骨	下沉	,	轻轻地	按	他们	和	深化	这	喘气	进入	一个

[lɔːŋ] [breθ] .

long	breath	.
长的	气息	.

但随着肋骨下沉，轻轻按压它们，加深喘息，变成深呼吸。

[kən'tɪnjuː] [tuː; tə] [gɪv] [ðɪs] [help] , [ʌn'tɪl][ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl] ['briːðɪŋ] [ɪz] ['fʊli] [ri'zjuːmd] ,

Continue	to	give	this	help	,	until	the	natural	breathing	is	fully	resumed	,
继续	到	给	这	帮助	,	直到	这	自然的	呼吸	是	完全	恢复	,

继续给予这种帮助，直到呼吸完全恢复正常为止。

[bʌt; bət][duː][nɑːt] [siːs] [jʊr; jər] ['efərts] [fɔːr; fər] ['fʊli] [æn; ən]['aʊər][ɔːr][lɔːŋgər] .

but	do	not	cease	your	efforts	for	fully	an	hour	or	longer	.
但	做	不是	停止	你的	努力	为了	完全	一个	小时	或者	更长	.

但不要停止努力长达一个小时或更长时间。

[ə'vɔɪd] [ɪm'peɪʃ(ə)nt]['vɜːrtɪk(ə)l] [puʃiz] ; [ðə; ði] [fɔːrs] [mʌst; məst][biː; bi] ['ʌpwərd] [ænd; ənd]['ɪnwərd] .

Avoid	impatient	vertical	pushes	;	the	force	must	be	upward	and	inward	.
避免	不耐烦	垂直的	推动	;	这	力量	必须	是	向上	和	向内	.

避免急躁地垂直推压；力必须向上向内。

[ɪf] a61

If	a61
如果	a61

如果 a61

['sekənd]['pɜːrs(ə)n][ɪz]['prez(ə)nt] ,

second	person	is	present	,
第二	人	是	展示	,

第二人称在场，

[hiː; hi][ʃʊd; ʃəd] [pʊl] [ðə; ði][end][ʌv; əv][ðə; ði] [tʌŋ] [ʌv; əv][ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][aʊt][ʌv; əv][ə; eɪ]['kɔːrnər][ʌv; əv]

he	should	pull	the	end	of	the	tongue	of	the	patient	out	of	a	corner	of
他	应该	拉	这	结尾	的	这	舌头	的	这	病人	出去	的	一个	角落	的

[hɪz; ɪz] [maʊθ] [ænd; ənd][hoʊld][ˌaɪ 'tiː][ðer; ðər] ,

his	mouth	and	hold	it	there	,
他的	嘴	和	抓住	它	那里	,

他应该将病人的舌尖从嘴角拉出来并保持在那里。

['juːzɪŋ][hɪz; ɪz] ['hæŋkərtʃɪf] [ɔːr] [piːs] [ʌv; əv]['kɑːt(ə)n][ræg] .

using	his	handkerchief	or	piece	of	cotton	rag	.
使用	他的	手帕	或者	片	的	棉布	抹布	.

他用手帕或棉布块擦拭。

[ðɪs] ['hɛlps][tuː; tə] [gɪv] [ðə; ði] [er] [friː] ['pæsɪdʒ] [tuː; tə][ænd; ənd][frʌm; frəm][ðə; ði] [lʌŋz] .

This	helps	to	give	the	air	free	passage	to	and	from	the	lungs	.
这	帮助	到	给	这	空气	自由的	通道	到	和	从	这	肺	.

这有助于保证空气能够自由地进出肺部。

[wʌt] ['kɔːzɪz] [ə; eɪ] [greɪt] ['meni] ['dɛθs] [frʌm; frəm] ['draʊnɪŋ] ?

What	causes	a	great	many	deaths	from	drowning	?
什么	原因	一个	伟大的	许多	死亡人数	从	溺水	?

造成大量溺水死亡的原因是什么?

[haʊ] [dʌz] [ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n][ækt] [wen] [hiː; hi] [bɪ'liːvz] [hiː; hi][ɪz] ['draʊnɪŋ] ?

How	does	a	person	act	when	he	believes	he	is	drowning	?
如何	做	一个	人	行为	什么时候	他	相信	他	是	溺水	?

当一个人认为自己快要溺水时，他会怎么做?

[wʌt] [ɪz][hiː; hi] ['laɪkli] [tuː; tə][duː] [ɪf] [ə; eɪ] [frend] [swɪmz] [tuː; tə][hɪz; ɪz]['reskjuː] ?

What	is	he	likely	to	do	if	a	friend	swims	to	his	rescue	?
什么	是	他	可能	到	做	如果	一个	朋友	游泳	到	他的	救援	?

如果朋友游过来救他，他可能会怎么做?

[wʌt] [meɪ] [biː; bi] [dʌn] [ɪf] [ðə; ði] ['draʊnɪŋ] ['pɜːrs(ə)n] [kiːps] [stɪl] ?

What	may	be	done	if	the	drowning	person	keeps	still	?
什么	可能	是	完毕	如果	这	溺水	人	保持	仍然	?

如果溺水者一动不动，该怎么办?

[wʌt] , [ɪf] [hiː; hi] [bɪ'kʌmz] ['fræntɪk] ?

What	,	if	he	becomes	frantic	?
什么	, 如果		他	变成	疯狂的	?

如果他变得惊慌失措怎么办?

[haʊ] ['ɔːf(ə)n] [dʌz] [ə; eɪ] ['draʊnɪŋ] ['pɜːrs(ə)n]['dʒen(ə)rəli][raɪz] ?

How	often	does	a	drowning	person	generally	rise	?
如何	经常	做	一个	溺水	人	一般来说	上升	?

溺水者一般会浮出水面多少次?

[haʊ] [lɔːŋ] ['æftər] ['draʊnɪŋ] [hæz; həz][ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n] [bɪn] [rɪ'sʌsɪˌteɪtid] [ɔːr] [brɔːt] [bæk] [tuː; tə][laɪf]
How **long** **after** **drowning** **has** **a** **person** **been** **resuscitated** **or** **brought** **back** **to** **life**
如何 长的 后 溺水 有 一个 人 到过 复苏 或者 带来 后退 到 生活
?
?
?

溺水者被救活或复苏需要多长时间?

[wʌt] [ə'baʊt][ðə; ði]['dɑːktər] ?
What **about** **the** **doctor** **?**
什么 关于 这 医生 ?

医生呢?

[naʊ] ,
Now **,**
现在 ,

现在,

[dɪ'skraɪb] ['veri] ['kerfəli] [ðə; ði][fɜːrst][step][tuː; tə][biː; bi]['teɪkən][ðə; ði]['ɪnstənt][ə; eɪ] [draʊnd] ['pɜːrs(ə)n]
describe **very** **carefully** **the** **first** **step** **to** **be** **taken** **the** **instant** **a** **drowned** **person**
描述 非常 小心 这 第一的 步 到 是 已采取 这 立即的 一个 溺水 人
[ɪz] [brɔːt] [tuː; tə][lænd] .
is **brought** **to** **land** **.**
是 带来 到 土地 .

详细描述溺水者被救上岸后立即应采取的第一步措施。

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [wɪð; wɪθ][hɪz; ɪz] [rɪst] ?
What **should** **be** **done** **with** **his** **wrist** **?**
什么 应该 是 完毕 和 他的 手腕 ?

他的手腕应该怎么办?

[wʌt] [nekst][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] ?
What **next** **should** **be** **done** **?**
什么 下一个 应该 是 完毕 ?

接下来应该做什么?

[ɪn] [wʌt] ['mænər] [ænd; ənd] [haʊ] ['ɔːf(ə)n][ʃʊd; ʃəd] [ðɪs] [biː; bi] [dʌn] ?
In **what** **manner** **and** **how** **often** **should** **this** **be** **done** **?**
在 什么 方式 和 如何 经常 应该 这 是 完毕 ?

应该以何种方式以及多久进行一次?

[wʌt] [ɪz][ðə; ði]['ɑːbdʒekt][ʌv; əv][ðə; ði] ['muːvmənt] ?
What **is** **the** **object** **of** **the** **movement** **?**
什么 是 这 目的 的 这 移动 ?

这场运动的目标是什么?

['æftər] ['friːɪŋ] [ðə; ði] [lʌŋz] , [soʊ][fɑːr][æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] , [frʌm; frəm]['wɔːtər] , [wʌt] [ɪz][ðə; ði][nekst][step]
After **freeing** **the** **lungs** **,** **so** **far** **as** **possible** **,** **from** **water** **,** **what** **is** **the** **next** **step**
后 释放 这 肺 , 所以 远的 作为 可能的 , 从 水 , 什么 是 这 下一个 步
?
?
?

在尽可能地将肺部水分排出后,下一步是什么?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [wɪð; wɪθ][hɪz; ɪz][hændz] ?
What **should** **be** **done** **with** **his** **hands** **?**
什么 应该 是 完毕 和 他的 双手 ?

他的双手应该怎么办?

[wʌt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['peɪʃənts] ['kloʊðɪŋ] ?
What **of** **the** **patient's** **clothing** **?**
什么 的 这 患者 衣服 ?

病人的衣着呢?

[wʌt] [nekst][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] ?
What next should be done ?
什么 下一个 应该 是 完毕 ?

接下来应该做什么?

['hævɪŋ] [pleɪst] [jɔːr'self] [ə'straɪd][ðə; ði] ['peɪʃənts] [hɪps] , [dɪ'skraɪb] [wʌt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [nekst] .
Having placed yourself astride the patient's hips , describe what should be done next .
拥有 放置 你自己 跨骑 这 患者 臀部 , 描述 什么 应该 是 完毕 下一个 .

跨坐在病人臀部后，描述一下接下来应该做什么。

[wʌt] [ɑːr; ər][ðə; ði][nekst] [steps] ?
What are the next steps ?
什么 是 这 下一个 步骤 ?

下一步是什么?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [ɪf] [ə; eɪ]['nætʃ(ə)rəl][gæsp][ɪz] [dɪ'tektɪd] ?
What should be done if a natural gasp is detected ?
什么 应该 是 完毕 如果 一个 自然的 喘气 是 检测到 ?

如果检测到自然喘息，应该怎么办?

[haʊ] [lɔːŋ] [ʃʊd; ʃəd][juː; jʊ] [kən'tɪnjuː] [jʊr; jər] ['efərts] [tuː; tə] [rɪ'stɔːr] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][tuː; tə][laɪf] ?
How long should you continue your efforts to restore the patient to life ?
如何 长的 应该 你 继续 你的 努力 到 恢复 这 病人 到 生活 ?

你应该持续努力多久才能使病人恢复生命?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] ?
What should be avoided ?
什么 应该 是 避免 ?

应该避免什么?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [baɪ][ə; eɪ]['spektɛɪtər] , [ɪf] [ðer; ðər][biː; bi][wʌn] ?
What should be done by a spectator , if there be one ?
什么 应该 是 完毕 经过 一个 旁观者 , 如果 那里 是 一 ?

如果有旁观者，他应该怎么做?

[naʊ] [tel] [ˌem 'iː] [prɪ'saɪsli] [wʌt] [tuː; tə][duː][frʌm; frəm][ðə; ði]['moʊmənt][ə; eɪ] [draʊnd] ['pɜːrs(ə)n][ɪz]
Now tell me precisely what to do from the moment a drowned person is
现在 告诉 我 恰恰 什么 到 做 从 这 片刻 一个 溺水 人 是
['teɪkən][aʊt][ʌv; əv][ðə; ði]['wɔːtər][ʌn'tɪl][hiː; hi][ɪz] [rɪ'sʌsɪˌteɪtid] [ɔːr][ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['pruːvn] [hiː; hi][ɪz] [bɪ'jɑːnd]
taken out of the water until he is resuscitated or it is proven he is beyond
已采取 出去 的 这 水 直到 他 是 复苏 或者 它 是 已证实 他 是 超过
[help] .
help .
帮助 .

现在请告诉我，从溺水者被救出水面到他被复苏或被证实无力回天，应该具体采取哪些措施。

([ðə; ði] ['tiːtʃər] [mʌst; məst][ɪn'sɪst][ɑːn][æn; ən] ['ænsər] , [kə'rekt] [ɪn] ['evri] [pər'tɪkjələr] ,
(The teacher must insist on an answer , correct in every particular ,
(这 老师 必须 坚持 在 一个 回答 , 正确的 在 每一个 特别的 ,

（老师必须坚持要求答案，而且答案必须完全正确，

[fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['evɪdənt] [ðæt] [ən'les] [hiː; hi] [noʊz] ['evri] [step] , [ðə; ði]['pjuːpəlz] ['nɑːlɪdʒ] [ɪz]
for it is evident that unless he knows every step , the pupil's knowledge is
为了 它 是 明显 那 除非 他 知道 每一个 步 , 这 学生们的 知识 是
['juːsləs] .) -
useless .) 62
无用 .) -

因为很明显，除非学生了解每一个步骤，否则他的知识是无用的。）62

['tʃæptər] [eks]
CHAPTER X
章 X

第十章

[ə'nʌðər] ['meθəd] [ʌv; əv] ['tri:tmənt] [ɪn] ['keɪsɪz] [ʌv; əv][æs'fɪksiə,əs'fɪksiə][frʌm; frəm] ['draʊnɪŋ] ,
ANOTHER METHOD OF TREATMENT IN CASES OF ASPHYXIA FROM DROWNING ,
其他 方法 的 治疗 在 案例 的 窒息 从 溺水 ,
['klɔ:rəfɔ:rm] , [koʊl] - [gæs] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
CHLOROFORM , COAL - GAS , ETC .
氯仿 , 煤炭 - 气体 , ETC .

另一种治疗溺水、氯仿、煤气等窒息的方法。

[ðə; ði] ['fɑ:loʊɪŋ] ['meθəd] [ɪz] [ˌrekə'mendɪd] [baɪ] ['mɑ:rʃl] [hɔ:l] , [ə; eɪ] ['veri] [haɪ] [ə'θɔ:rəti] [ɑ:n][ɔ:l]
The following method is recommended by Marshall Hall , a very high authority on all
[sʌtʃ] ['kwestʃənz] :
such questions :
这样的 问题 :

以下方法由马歇尔·霍尔推荐，他是此类问题的权威专家：

“ [tri:t] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt] ['ɪnstəntli] [ɑ:n][ðə; ði][spɑ:t] , [ɪn][ðə; ði]['oʊpən] [er] , ['fri:li] [ɪk'spoʊzɪŋ][ðə; ði] [feɪs]
“ Treat the patient instantly on the spot , in the open air , freely exposing the face
“ 对待 这 病人 即刻 在 这 点 , 在 这 打开 空气 , 自由 暴露 这 脸
,
,
,

“立即在露天环境下，对患者进行现场治疗，使面部完全暴露在外。”

[nek] , [ænd; ənd] [tʃest] [tu:; tə][ðə; ði] [bri:z] [ɪk'sept] [ɪn] ['veri] [koʊld] ['weðər] .
neck , and chest to the breeze except in very cold weather .
脖子 , 和 胸部 到 这 微风 除了 在 非常 寒冷的 天气 .

除了极寒天气外，脖子和胸部都会迎风而立。

“ [ɪn]['ɔ:rdər][tu:; tə] [klɪr] [ðə; ði] [θroʊt] , [pleɪs] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt]['dʒentli][ɑ:n][ðə; ði] [feɪs] ,
“ In order to clear the throat , place the patient gently on the face ,
“ 在 命令 到 清除 这 喉 , 地方 这 病人 轻轻地 在 这 脸 ,

“为了清嗓，轻轻地将病人脸朝下放好，

[wɪð; wɪθ][wʌn] [rɪst] ['ʌndər][ðə; ði] ['fɔ:rhed] , [ðæt] [ɔ:l]['flu:ɪd] , [ænd; ənd] the63
with one wrist under the forehead , that all fluid , and the63
和 一 手腕 在下面 这 前额 , 那 全部 体液 , 和 the63

一只手腕放在额头下方，所有液体都流了出来，还有63

[tʌŋ] [ɪt'self] , [meɪ] [fɔ:l] ['fɔ:rwərd] , [ænd; ənd] [li:v] [ðə; ði] ['entrəns] ['ɪntu:][ðə; ði]['wɪndpaɪp] [fri:] .
tongue itself , may fall forward , and leave the entrance into the windpipe free .
舌头 本身 , 可能 落下 向前 , 和 离开 这 入口 进入 这 气管 自由的 .

舌头本身可能会向前垂下，使气管入口畅通无阻。

“ [tu:; tə] [ɪk'saɪt] [ˌrespə'reɪʃ(ə)n] , [tɜ:rn][ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt] ['slaɪtli] [ɑ:n][hɪz; ɪz][saɪd] ,
“ To excite respiration , turn the patient slightly on his side ,
“ 到 激发 呼吸 , 转动 这 病人 轻微地 在 他的 边 ,

“为了刺激呼吸，将病人稍微侧卧，

[ænd; ənd] [ə'plaɪ] [sʌm; səm] ['ɪrɪteɪtɪŋ] [ɔ:r] ['stɪmjuleɪtɪŋ] ['eɪdʒənt][tu:; tə][ðə; ði]['nɒstrəlz] , [sʌtʃ] [æz; əz]
and apply some irritating or stimulating agent to the nostrils , such as
和 申请 一些 令人恼火的 或者 刺激性的 代理人 到 这 鼻孔 , 这样的 作为
['hɑ:rtsˌhɔ:rn] .
hartshorn .
鹿角 .

并在鼻孔内涂抹一些刺激性或兴奋性物质，例如鹿角粉。

“ [meɪk] [ðə; ði] [feɪs] [wɔ:rm][baɪ][brɪsk]['frɪkʃ(ə)n] : [ðen] [dæʃ] [koʊld]['wɔ:tər][ə'pɑ:n][ˌaɪ 'ti:] .
“ Make the face warm by brisk friction : then dash cold water upon it .
“ 制作 这 脸 温暖的 经过 轻快 摩擦 : 然后 短跑 寒冷的 水 之上 它 .

“用力摩擦使脸部变暖；然后用冷水泼脸。”

“ [ɪf] [nɑːt] [səkˈsesf(ə)l] ， [luːz] [noʊ] [taɪm] ； [bʌt; bət] ， [tuː; tə] [ˈɪmɪteɪt] [ˌrespəˈreɪʃ(ə)n] ， [pleɪs] [ðə; ði][ˈpeɪʃ(ə)nt]
“ If not successful , lose no time ; but , to imitate respiration , place the patient
“ 如果 不是 成功的 ， 失去 不 时间 ； 但 ， 到 模拟 呼吸 ， 地方 这 病人
[ɑːn][hɪz; ɪz] [feɪs] ，
on his face ,
在 他的 脸 ，

“如果不成功，不要浪费时间；但是，为了模仿呼吸，让病人面朝下趴着，

[ænd; ənd][tɜːrn][ðə; ði][ˈbɑːdi][ˈdʒentli] , [bʌt; bət] [kəmˈpliːtli] [ɑːn][ðə; ði][saɪd] , [ænd; ənd][ə; eɪ][ˈlɪt(ə)l]
and turn the body gently , but completely on the side , and a little
和 转动 这 身体 轻轻地 ， 但 完全地 在 这 边 ， 和 一个 小的
[bɪˈjɑːnd] ；
beyond ;
超过 ；

轻轻地将身体完全侧翻，并稍微侧过头；

[ðen] [əˈgen] [ɑːn][ðə; ði] [feɪs] , [ænd; ənd][soʊ][ɑːn] , [ˈɔːltərnətli] .
then again on the face , and so on , alternately .
然后 再次 在 这 脸 ， 和 所以 在 ， 交替 .

然后又涂在脸上，如此交替进行。

“ [rɪˈpiːt] [ðiːz] [ˈmuːvmənts] [dɪˈlɪbərətli] [ænd; ənd] [pɜːsɪˈvɪərɪŋlɪ] ， [ˌfɪfˈtiːn] [taɪmz] [ˈoʊnli][ɪn][ə; eɪ]
“ Repeat these movements deliberately and perseveringly , fifteen times only in a
“ 重复 这些 移动 故意地 和 坚持不懈 ， 十五 时代 仅有的 在 一个
[ˈmɪnɪt] .
minute .
分钟 .

“在一分钟内，有意识地、坚持不懈地重复这些动作，每次只需做十五次。

([wen] [ðə; ði][ˈpeɪʃ(ə)nt][laɪz][ɑːn] the64
(When the patient lies on the64
(什么时候 这 病人 谎言 在 the64

（当病人躺在64号床上时）

[ˈθɔːræks] , [ðɪs] [ˈkævəti][ɪz] [kəmˈprest] [baɪ][ðə; ði] [weɪt] [ʌv; əv][ðə; ði][ˈbɑːdi] , [ænd; ənd][ˌekspəˈreɪʃ(ə)n]
thorax , this cavity is compressed by the weight of the body , and expiration
胸部 ， 这 空腔 是 压缩 经过 这 重量 的 这 身体 ， 和 到期日
[teɪks] [pleɪs] .
takes place .
需要 地方 .

胸腔，这个腔体受到身体重量的挤压，呼气就发生了。

[wen] [hiː; hi][ɪz] [tɜːrnd] [ɑːn][ðə; ði][saɪd] , [ðɪs] [ˈpreʃər] [ɪz] [rɪˈmuːvd] , [ænd; ənd][ˌɪnspəˈreɪʃ(ə)n] [əˈkɜːrz] .
When he is turned on the side , this pressure is removed , and inspiration occurs .
什么时候 他 是 转向 在 这 边 ， 这 压力 是 已移除 ， 和 灵感 发生 .
)
)
)

当他侧卧时，这种压力消失，吸气就会发生。）

“ [wen] [ðə; ði] [proʊn] [pəˈzɪʃ(ə)n] [ɪz] [riˈzjuːmd] ， [meɪk] [ə; eɪ][ˈjuːnɪfɔːrm][ænd; ənd] [ɪˈfɪʃ(ə)nt] [ˈpreʃər]
“ When the prone position is resumed , make a uniform and efficient pressure
“ 什么时候 这 易于 位置 是 恢复 ， 制作 一个 制服 和 高效的 压力
[əˈlɔːŋ] [ðə; ði][spaɪn] ，
along the spine ,
沿着 这 脊柱 ，

“恢复俯卧位时，沿脊柱施加均匀有效的压力，

[rɪˈmuːvɪŋ] [ðə; ði] [ˈpreʃər] [ɪˈmiːdiətli] ， [bɪˈfɔːr] [roʊˈteɪʃ(ə)n][ɑːn][ðə; ði][saɪd] .
removing the pressure immediately , before rotation on the side .
移除 这 压力 立即地 ， 前 旋转 在 这 边 .

在侧向旋转之前，立即解除压力。

([ðə; ði] ['preʃər] [ɔ:g'ments] [ðə; ði][ˌekspə'reɪʃ(ə)n] ; [ðə; ði][roʊ'teɪʃ(ə)n] [kə'mensiz] [ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n] .)

(	The	pressure	augments	the	expiration	;	the	rotation	commences	inspiration	.	)
(	这	压力	增强	这	到期日	;	这	旋转	开始	灵感	.	)

（压力增强呼气；旋转启动吸气。）

[kən'tɪnju:] [ði:z] ['meʒərz] .

Continue	these	measures	.
继续	这些	措施	.

继续采取这些措施。

“ [rʌb] [ðə; ði] [lɪmz] ['ʌpwərd] , [wɪð; wɪθ][fɜ:rm] ['preʃər] [ænd; ənd][wɪð; wɪθ]['enərdʒi] .

“	Rub	the	limbs	upward	,	with	firm	pressure	and	with	energy	.
“	擦	这	四肢	向上	,	和	公司	压力	和	和	活力	.

“用力向上揉搓四肢，力度要适中，力度要足。”

([ðə; ði]['ɑ:bdʒekt] ['bi:ɪŋ] [ðə; ði] [rɪ'tɜ:rn] [ʌv; əv] ['vi:nəs] [blʌd] [tu:; tə][ðə; ði] [hɑ:rt] .)

(	The	object	being	the	return	of	venous	blood	to	the	heart	.	)
(	这	目的	存在	这	返回	的	静脉	血	到	这	心	.	)

（目的是使静脉血回流到心脏。）

“ ['sʌbstɪtu:t] [fɔ:r; fər][ðə; ði] ['peɪʃənts] [wet] ['kloʊðɪŋ] , -

“	Substitute	for	the	patient's	wet	clothing	,	65
“	代替	为了	这	患者	湿的	衣服	,	-

“代替病人湿衣服，65

[ɪf] ['pɑ:səb(ə)l] , [sʌtʃ] ['ʌðər] ['kloʊðɪŋ] [æz; əz][kæn; kən][bi:; bi] ['ɪnstəntli] [prə'kjʊəd] , [i:tʃ] [baɪ] - ['stændər] [sə'plaɪɪŋ] [ə; eɪ][koʊt][ɔ:r][kloʊk] ,

if	possible	,	such	other	clothing	as	can	be	instantly	procured	,	each	by	-	stander	supplying	a	coat	or	cloak	,
如果	可能的	,	这样的	其他	衣服	作为	能	是	即刻	采购	,	每个	经过	-	站立者	供应	一个	外套	或者	披风	,

如果可能，尽可能提供其他可以立即获得的衣物，每个旁观者提供一件外套或斗篷。

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

etc	.
ETC	.

ETC。

['mi:ntaɪm] , [ænd; ənd][frʌm; frəm][taɪm][tu:; tə][taɪm] , [tu:; tə] [ɪk'saɪt] [ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n] ,

Meantime	,	and	from	time	to	time	,	to	excite	inspiration	,
与此同时	,	和	从	时间	到	时间	,	到	激发	灵感	,

与此同时，也不时地，为了激发灵感，

[let][ðə; ði] ['sɜ:rfɪs] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑ:di][bi:; bi] [slæpt] ['brɪskli] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][hænd] .

let	the	surface	of	the	body	be	slapped	briskly	with	the	hand	.
让	这	表面	的	这	身体	是	被掌掴	轻快地	和	这	手	.

用手快速拍打身体表面。

“ [rʌb] [ðə; ði]['bɑ:di] ['brɪskli] [tɪl] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][draɪ][ænd; ənd][wɔ:rm] , [ðen] [dæʃ] [koʊld]['wɔ:tər][ə'pɑ:n][ˌaɪ 'ti:] ,

“	Rub	the	body	briskly	till	it	is	dry	and	warm	,	then	dash	cold	water	upon	it	,
“	擦	这	身体	轻快地	直到	它	是	干燥	和	温暖的	,	然后	短跑	寒冷的	水	之上	它	,

“快速擦干身体直至干燥温暖，然后用冷水冲洗。”

[ænd; ənd] [rɪ'pi:t] [ðə; ði] ['rʌbɪŋ] .

and	repeat	the	rubbing	.
和	重复	这	擦	.

重复摩擦动作。

“ [ə'vɔɪd] [ðə; ði] [ɪ'miːdiət] [rɪ'muːv(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [ɪn'vɑːlvz] [ə; eɪ]['deɪndʒərəs]
“ Avoid the immediate removal of the patient , as it involves a dangerous
“ 避免 这 即时 移动 的 这 病人 , 作为 它 涉及 一个 危险的
[lɔːs] [ʌv; əv][taɪm] ;
loss of time ;
损失 的 时间 ;

“避免立即转移病人，因为这会造成危险的时间损失；

['ɔːlsoʊ] , [ðə; ði][juːz][ʌv; əv] ['beloʊz] , [ɔːr]['eni] ['fɔːrsɪŋ] ['ɪnstrəmənt] ; ['ɔːlsoʊ] , [ðə; ði][wɔːrm] [bæθ]
also , the use of bellows , or any forcing instrument ; also , the warm bath
还 , 这 使用 的 风箱 , 或者 任何 强制 乐器 ; 还 , 这 温暖的 洗澡
[ænd; ənd][ɔːl] [rʌf] ['triːtmənt] .
and all rough treatment .
和 全部 粗糙的 治疗 .

此外，还禁止使用风箱或任何强制工具；此外，禁止温水浴和一切粗暴对待。

” [dɪ'skraɪb] [ðə; ði][fɜːrst][step] [ˌrekə'mendɪd] [baɪ] ['mɑːrʃl] [hɔːl] [ɪn][ðə; ði] [keɪs] [ʌv; əv][æs'fɪksiəˌəs'fɪksiə]
” Describe the first step recommended by Marshall Hall in the case of asphyxia
” 描述 这 第一的 步 受到推崇的 经过 马歇尔 大厅 在 这 案件 的 窒息
[frʌm; frəm] ['draʊnɪŋ] ,
from drowning ,
从 溺水 ,

“请描述马歇尔·霍尔针对溺水窒息病例推荐的第一步措施。”

['klɔːrəfɔːrm] , [koʊl] - [gæs] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
chloroform , coal - gas , etc .
氯仿 , 煤炭 - 气体 , ETC .

氯仿、煤气等。

[haʊ] [wʊd] [juː; jʊ] [klɪr] [ðə; ði] [θroʊt] ?
How would you clear the throat ?
如何 会 你 清除 这 喉 ?

你会怎么清嗓子?

[haʊ] [ɪz][ˌrespə'reɪʃ(ə)n][ɔːr] ['briːðɪŋ] [ɪk'saɪtɪd] ?
How is respiration or breathing excited ?
如何 是 呼吸 或者 呼吸 兴奋的 ?

呼吸作用是如何被激发的?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [tuː; tə][ðə; ði] [feɪs] ?
What should be done to the face ?
什么 应该 是 完毕 到 这 脸 ?

脸部应该如何处理?

[ɪf] [nɑːt] [sək'sesf(ə)l] [ɪn][rɪ'vaɪvɪŋ, riː'vaɪvɪŋ][ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt] , [wʌt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [tuː; tə] [ɪk'saɪt]
If not successful in reviving the patient , what should be done to excite
如果 不是 成功的 在 复苏 这 病人 , 什么 应该 是 完毕 到 激发
[ˌrespə'reɪʃ(ə)n] ?
respiration ?
呼吸 ?

如果抢救无效，应该采取什么措施来刺激患者呼吸?

[haʊ] ['ɔːf(ə)n][ʃʊd; ʃəd] [ðɪs] ['muːvmənt] [biː; bi] [rɪ'piːtɪd] ?
How often should this movement be repeated ?
如何 经常 应该 这 移动 是 重复 ?

这个动作应该重复多少次?

[ɪk'spleɪn] [haʊ] [ˌrespə'reɪʃ(ə)n][ɪz] [prə'duːst] [baɪ] [ðɪs] [prə'siːdɪŋ] .
Explain how respiration is produced by this proceeding .
解释 如何 呼吸 是 生产 经过 这 进行中 .

通过这一过程解释呼吸作用是如何产生的。

[wʌt] [ɪz][ðə; ði][nekst][step] ?
What is the next step ?
什么 是 这 下一个 步 ?

下一步是什么?

[ɪk'spleɪn][ɪts] ['miːnɪŋ] .
Explain its meaning .
解释 它是 意义 .

解释其含义。

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [lɪmz] ?
What should be done with the limbs ?
什么 应该 是 完毕 和 这 四肢 ?

肢体该如何处理?

[wʌt] [ɪz][ðə; ði]['ɑːbdʒekt] ?
What is the object ?
什么 是 这 目的 ?

这是什么物体?

[wʌt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['peɪʃənts] [wet] ['kloʊðɪŋ] ?
What of the patient's wet clothing ?
什么 的 这 患者 湿的 衣服 ?

病人的湿衣服怎么办?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [frʌm; frəm][taɪm][tuː; tə][taɪm] ?
What should be done from time to time ?
什么 应该 是 完毕 从 时间 到 时间 ?

应该时不时地做些什么?

[wʌt] [els] [ɪz] [ˌrekə'mendɪd] [tuː; tə][biː; bi] [dʌn] ?
What else is recommended to be done ?
什么 别的 是 受到推崇的 到 是 完毕 ?

还有什么其他建议吗?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] ?
What should be avoided ?
什么 应该 是 避免 ?

应该避免什么?

[naʊ] , [gɪv] ['evri] [step][tuː; tə][biː; bi]['teɪkən][ɪn] [rɪ'sʌsɪˌteɪtɪŋ] ['pɜːsənz][baɪ] ['hɔlz] ['meθəd] . -
Now , give every step to be taken in resuscitating persons by Hall's method . 66
现在 , 给 每一个 步 到 是 已采取 在 复苏 人 经过 大厅 方法 . -

现在，请详细说明按照霍尔法进行复苏的每一个步骤。66

['tʃæptər] [saɪˌzaɪˌksaɪˌgzaɪ] .
CHAPTER XI .
章 十一 .

第十一章

[ðə; ði] ['mʌslz] .
THE MUSCLES .
这 肌肉 .

肌肉。

[juː; jʊ][ɑːr; ər][prə'vaɪdɪd][baɪ]['neɪtʃər][wɪð; wɪθ][ə'baʊt] [fɔːr] ['hʌndrəd] ['mʌslz] .
You are provided by nature with about four hundred muscles .
你 是 假如 经过 自然 和 关于 四 百 肌肉 .

自然赋予你大约四百块肌肉。

['evri] [wʌn][hæz; həz][ɪts]['speʃ(ə)l][juːz] .
Every one has its special use .
每一个 一 有 它是 特别的 使用 .

每一种都有其特殊用途。

[ðeɪ] [ɑːr; ər] ['fɑːsənd] [tuː; tə][ðə; ði][boʊnz] , [wɪtʃ] [kæn; kən]['oʊnli][biː; bi] [muːvd] [baɪ][ðem; ðəm] .

They	are	fastened	to	the	bones	,	which	can	only	be	moved	by	them	.
他们	是	系紧	到	这	骨头	,	哪个	能	仅有的	是	已搬	经过	他们	.

它们固定在骨骼上，只有它们才能移动骨骼。

[ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l] ['mʌslz] [ɑːr; ər] [ʃoʊn] [ɪn][ðə; ði] ['fɪgjər] [ɑːn][peɪdʒ] - .

The	principal	muscles	are	shown	in	the	figure	on	page	45	.
这	主要的	肌肉	是	所示	在	这	数字	在	页	-	.

主要肌肉如图45页所示。

[ðə; ði] ['mʌslz] [ɑːr; ər]['dʒen(ə)rəli] [faʊnd] [ɪn] [perz] , [soʊ] [ðæt] [wen] ['moʊʃ(ə)n][ɪz] [prə'duːst] [ɪn][wʌn] [də'rekʃn; daɪ'rekʃn] ,

The	muscles	are	generally	found	in	pairs	,	so	that	when	motion	is	produced	in	one	direction	,
这	肌肉	是	一般来说	成立	在	对	,	所以	那	什么时候	运动	是	生产	在	一	方向	,

这些肌肉通常成对存在，因此当产生一个方向的运动时，

[ə'nʌðər] ['mʌs(ə)l] [ɔːr] [gruːp] [ʌv; əv] ['mʌslz] ['kɔːzɪz] ['moʊʃ(ə)n][ɪn][ðə; ði] ['ɑːpəzɪt] [də'rekʃn; daɪ'rekʃn] . -

another	muscle	or	group	of	muscles	causes	motion	in	the	opposite	direction	.	67
其他	肌肉	或者	团体	的	肌肉	原因	运动	在	这	对面的	方向	.	-

另一块肌肉或一组肌肉则引起相反方向的运动。67

['vɑːlənteri] [ænd; ənd] [ɪn'vɑːlənteri] ['mʌslz] .

VOLUNTARY	AND	INVOLUNTARY	MUSCLES	.
自愿	和	非自愿	肌肉	.

随意肌和不随意肌。

[ə; eɪ] ['vɑːlənteri] ['mʌs(ə)l] [ɪz][wʌn] [wɪtʃ] [juː; jʊ][kæn; kən][kən'troʊl] ;

A	voluntary	muscle	is	one	which	you	can	control	;
一个	自愿	肌肉	是	一	哪个	你	能	控制	;

随意肌是指你可以控制的肌肉；

[æn; ən] [ɪn'vɑːlənteri] ['mʌs(ə)l] [ɪz][nɑːt]['sʌbdʒekt][tuː; tə][jʊr; jər] [wɪl] .

an	involuntary	muscle	is	not	subject	to	your	will	.
一个	非自愿	肌肉	是	不是	主题	到	你的	将要	.

非自主肌肉不受你的意志控制。

[ðʌs] , [wen] [juː; jʊ] [muːv] [jʊr; jər][hænd][ɔːr] [fʊt] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [dʌn] [baɪ][ə; eɪ] ['vɑːlənteri] ['mʌs(ə)l] .

Thus	,	when	you	move	your	hand	or	foot	,	it	is	done	by	a	voluntary	muscle	.
因此	,	什么时候	你	移动	你的	手	或者	脚	,	它	是	完毕	经过	一个	自愿	肌肉	.

因此，当你移动手或脚时，是由随意肌完成的。

[jʊr; jər] [hɑːrt] [biːts] [wɪ'ðaʊt] ['eni] [wɪl] [ʌv; əv][jʊr; jər] [oʊn] , [ænd; ənd][ɪz] ['ðerfɔːr] , [kən'troʊld] [baɪ] [ɪn'vɑːlənteri] ['mʌslz] .

Your	heart	beats	without	any	will	of	your	own	,	and	is	therefore	,	controlled	by	involuntary	muscles	.
你的	心	节拍	没有	任何	将要	的	你的	自己的	,	和	是	所以	,	受控	经过	非自愿	肌肉	.

你的心脏跳动并非出于你的意志，而是由非自主肌肉控制的。

[streŋθ] [ʌv; əv] ['mʌslz] .

STRENGTH	OF	MUSCLES	.
力量	的	肌肉	.

肌肉力量。

[ə; eɪ] [wel] - [dɪ'veləpt] [mæn][kæn; kən][dræg][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [les] [ðæn; ðən][hɪz; ɪz] [oʊn] [weɪt] ['oʊvər][ə; eɪ] ['lev(ə)l] ['sɜːrfɪs] ,

A	well	-	developed	man	can	drag	a	little	less	than	his	own	weight	over	a	level	surface	,
一个	出色地	-	发达	男人	能	拖	一个	小的	较少的	比	他的	自己的	重量	超过	一个	等级	表面	,

一个体格健壮的成年人可以在平坦的地面上拖拽略小于自身体重的物体。

[waɪl] [ə; eɪ] [drɑːft] - [hɔːrs] [kæn; kən] [drɔː] ['oʊnli] [tuː] - [θɜːrd] .

while	a	draught	-	horse	can	draw	only	two	-	thirds	.
尽管	一个	草稿	-	马	能	画	仅有的	二	-	三分之一	.

而一匹挽马只能拉动三分之二的货物。

[ðə; ði] [hɔːrs] , ['ðerfɔːr] , [ɪz] ['relətɪvli] ['wikər] [ðæn; ðən][mæn] .

The	horse	,	therefore	,	is	relatively	weaker	than	man	.
这	马	,	所以	,	是	相对地	较弱	比	男人	.

因此，马的力量相对弱于人。

[ðer; ðər][ɑːr; ər][sʌm; səm]['ɪnsekts] , [haʊ'evər] , [wɪtʃ] [ɑːr; ər]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [muːv] ['nɪrli] ['fɪfti] [taɪmz]

There	are	some	insects	,	however	,	which	are	able	to	move	nearly	fifty	times
那里	是	一些	昆虫	,	然而	,	哪个	是	有能力的	到	移动	几乎	五十	时代

[ðer; ðər] [oʊn] [weɪt] .

their	own	weight	.
他们的	自己的	重量	.

然而，有些昆虫能够移动自身体重近五十倍的物体。

[frʌm; frəm] [wʌt] [juː; jʊ][hæv; həv] ['lɜːrnɪd] [ə'baʊt] the68

From	what	you	have	learned	about	the68
从	什么	你	有	学习	关于	the68

根据你所了解到的关于第68条的信息

[ɪm'pɔːrt(ə)ns] [ʌv; əv]['eksərsaɪz] , [juː; jʊ] [wɪl] [ˌʌndər'stænd] [haʊ] ['nesəseri] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ðæt] ['evri] ['mʌs(ə)l]

importance	of	exercise	,	you	will	understand	how	necessary	it	is	that	every	muscle
重要性	的	锻炼	,	你	将要	理解	如何	必要的	它	是	那	每一个	肌肉

[ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [treɪnd] .

should	be	trained	.
应该	是	受过训练	.

当你意识到锻炼的重要性时，你就会明白锻炼每一块肌肉是多么必要。

[ɪn][noʊ] ['ʌðər] [weɪ] [kæn; kən][juː; jʊ] [prɪ'zɜːrv] [saʊnd] , ['rʌgɪd] [helθ] .

In	no	other	way	can	you	preserve	sound	,	rugged	health	.
在	不	其他	方式	能	你	保存	声音	,	崎岖	健康	.

没有其他方法可以保持健全、强健的身体。

['haɪdʒiːn] [ʌv; əv][ðə; ði] ['mʌslz] .

HYGIENE	OF	THE	MUSCLES	.
卫生	的	这	肌肉	.

肌肉卫生。

[wen] [ðə; ði] ['mʌslz] [ɑːr; ər]['prɑːpərli] [juːst] , [ðeɪ] [bɪ'kʌm] [lɑːrdʒ] , [fɜːrm] , [ænd; ənd][dɑːrk] [red] [ɪn]

When	the	muscles	are	properly	used	,	they	become	large	,	firm	,	and	dark	red	in
什么时候	这	肌肉	是	适当地	用过的	,	他们	变得	大的	,	公司	,	和	黑暗的	红色的	在

['kʌlər] .

color	.
颜色	.

肌肉得到正确使用后，会变得肥大、结实，呈深红色。

[sʌtʃ] [juːz][ʌv; əv][ðem; ðəm] ['kɔːzɪz] [ðə; ði][skɪn][tuː; tə][ækt] ['friːli] ,

Such	use	of	them	causes	the	skin	to	act	freely	,
这样的	使用	的	他们	原因	这	皮肤	到	行为	自由	,

这样使用它们能使皮肤自由活动，

[waɪl] [ðə; ði][breɪn][ɪz] [meɪd] ['vɪgərəs] [ænd; ənd][ðə; ði][daɪ'dʒestʃən] [ɪm'pruːvd] .

while	the	brain	is	made	vigorous	and	the	digestion	improved	.
尽管	这	脑	是	制成	蓬勃	和	这	消化	改进	.

同时，大脑功能得到增强，消化功能得到改善。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði][best]['medɪs(ə)n][ɪn][ðə; ði][wɜːrld] .

It	is	the	best	medicine	in	the	world	.
它	是	这	最好的	药品	在	这	世界	.

它是世界上最好的药。

[juː; jʊ][mʌst; məst][biː; bi]['kerf(ə)l][nɑːt][tuː; tə][streɪn][ɔːr][ˌoʊvər'wɜːrk][jʊr; jər] ['mʌslz] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz]

You	must	be	careful	not	to	strain	or	overwork	your	muscles	,	as	it	is
你	必须	是	小心	不是	到	拉紧	或者	过度劳累	你的	肌肉	,	作为	它	是

['veri] ['hɜːrtfl] .

very	hurtful	.
非常	伤人的	.

你必须小心，不要过度用力或过度锻炼肌肉，因为这会非常伤身。

[jʊr; jər] [streŋθ] [mʌst; məst][biː; bi] [bɪlt] [ʌp][baɪ] ['mɑːdərət] , ['kerf(ə)l] , [ænd; ənd]['regjələr]['eksərsaɪz] .

Your	strength	must	be	built	up	by	moderate	,	careful	,	and	regular	exercise	.
你的	力量	必须	是	建造	向上	经过	缓和	,	小心	,	和	常规的	锻炼	.

你必须通过适度、谨慎和规律的锻炼来增强体质。

[ðə; ði] ['mʌslz] [niːd] [nɑːt]['oʊnli]['eksərsaɪz][tuː; tə] [meɪk] [ðem; ðəm] [strɔːŋ] , [bʌt; bət][ə; eɪ]['kɑːnstənt]

The	muscles	need	not	only	exercise	to	make	them	strong	,	but	a	constant
这	肌肉	需要	不是	仅有的	锻炼	到	制作	他们	强的	,	但	一个	持续的

supply69

supply69
supply69

肌肉不仅需要锻炼才能变得强壮，还需要持续的营养供给。69

[ʌv; əv] [gʊd] , [pjʊr] [blʌd] .

of	good	,	pure	blood	.
的	好的	,	纯的	血	.

血统纯正优良。

[juː; jʊ][mʌst; məst] [iːt] ['hoʊlsəm] [fuːd] , [ɪn]['prɑːpər]['kwɑːntətiz] , [æt; ət]['regjələr] ['ɪntərvlz] .

You	must	eat	wholesome	food	,	in	proper	quantities	,	at	regular	intervals	.
你	必须	吃	健康	食物	,	在	恰当的	数量	,	在	常规的	间隔	.

你必须定时定量地食用健康食品。

[juː; jʊ][mʌst; məst] [teɪk] ['plenti] [ʌv; əv]['eksərsaɪz][ɪn][ðə; ði] ['sʌnlaɪt] .

You	must	take	plenty	of	exercise	in	the	sunlight	.
你	必须	拿	很多	的	锻炼	在	这	阳光	.

你必须多在阳光下进行锻炼。

[ðə; ði] [blʌd] [ænd; ənd][ðə; ði] ['mʌslz] [dɪ'mænd][ðə; ði] [laɪt] [ænd; ənd][ðə; ði] [hiːt] [ʌv; əv][ðə; ði][sʌn]

The	blood	and	the	muscles	demand	the	light	and	the	heat	of	the	sun
这	血	和	这	肌肉	要求	这	光	和	这	热	的	这	太阳

[tuː; tə] [meɪk] [ðem; ðəm] [strɔːŋ] .

to	make	them	strong	.
到	制作	他们	强的	.

血液和肌肉需要阳光的光照和热量才能变得强壮。

[ɪ'fekts] [ʌv; əv] ['eksərsaɪz] .

EFFECTS	OF	EXERCISE	.
效果	的	锻炼	.

运动的效果。

[ðə; ði] [ɪ'fekt] [ʌv; əv]['eksərsaɪz][ə'pɑːn][ðə; ði] ['mʌslz] [meɪ] [biː; bi] ['klɪrli] [siːn] [ɪn][ðə; ði][ɑːrm][ʌv; əv]

The	effect	of	exercise	upon	the	muscles	may	be	clearly	seen	in	the	arm	of
这	影响	的	锻炼	之上	这	肌肉	可能	是	清楚地	已见	在	这	手臂	的

[ðə; ði] ['blæksmɪθ] ;

the	blacksmith	;
这	铁匠	;

锻炼对肌肉的影响在铁匠的手臂上可以明显看出；

[ɪn][ðə; ði] [fʊt] [ænd; ənd][leg][ʌv; əv][ðə; ði]['wɔːkər] ; [ɪn][ðə; ði]['fɪŋgərz][ʌv; əv][ðə; ði]['piːənɪst] ;

in	the	foot	and	leg	of	the	walker	;	in	the	fingers	of	the	pianist	;
在	这	脚	和	腿	的	这	沃克	;	在	这	手指	的	这	钢琴家	;

在助行者的脚和腿上；在钢琴家的手指上；

[ænd; ənd][ɪn][ðə; ði][hænd][ænd; ənd] [fɔːr] - [ɑːrm][ʌv; əv][ðə; ði]['skɪlf(ə)l]['penmən] .

and	in	the	hand	and	fore	-	arm	of	the	skillful	penman	.
和	在	这	手	和	前	-	手臂	的	这	熟练	笔者	.

以及熟练书写者的手和前臂。

[haʊ] ['meni] ['mʌslz] [hæv; həv][juː; jʊ] ?

How	many	muscles	have	you	?
如何	许多	肌肉	有	你	?

你身上有多少块肌肉?

[haʊ] [ɑːr; ər][ðə; ði][boʊnz] [muːvd] ?

How	are	the	bones	moved	?
如何	是	这	骨头	已搬	?

骨头是如何移动的?

[haʊ] [ɑːr; ər][ðə; ði] ['mʌslz] ['dʒen(ə)rəli] [faʊnd] ?

How	are	the	muscles	generally	found	?
如何	是	这	肌肉	一般来说	成立	?

肌肉通常在哪里可以找到?

[ɪn] [wʌt] ['mænər] [duː] [ðeɪ] [wɜːrk] ?

In	what	manner	do	they	work	?
在	什么	方式	做	他们	工作	?

它们是如何工作的?

[wʌt] [ɪz][ə; eɪ] ['vɑːlənteri] ['mʌs(ə)l] ?

What	is	a	voluntary	muscle	?
什么	是	一个	自愿	肌肉	?

什么是随意肌?

[æn; ən] [ɪn'vɑːlənteri] [wʌn] ?

An	involuntary	one	?
一个	非自愿	一	?

非自愿的?

['ɪləstreɪt] [ðə; ði] ['dɪfrəns] .

Illustrate	the	difference	.
阐明	这	不同之处	.

举例说明二者的区别。

[kəm'per] [ðə; ði] [streŋθ] [ʌv; əv][ə; eɪ] [wel] - [dɪ'veləpt] [mæn][wɪð; wɪθ] [ðæt] [ʌv; əv][ə; eɪ] [hɔːrs] .

Compare	the	strength	of	a	well	-	developed	man	with	that	of	a	horse	.
比较	这	力量	的	一个	出色地	-	发达	男人	和	那	的	一个	马	.

将一个体格健壮的男人的力量与一匹马的力量进行比较。

[wʌt] [ɪz] [sed] [ʌv; əv][sʌm; səm]['ɪnsekts] ?

What	is	said	of	some	insects	?
什么	是	说	的	一些	昆虫	?

人们对某些昆虫有何评价?

[waɪ] [ʃʊd; ʃəd][ðə; ði] ['mʌslz] [hiː; hi] [treɪnd] ?

Why	should	the	muscles	he	trained	?
为什么	应该	这	肌肉	他	受过训练	?

为什么他锻炼的肌肉会受到影响?

[wʌt] [ɪz][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] ?

What	is	the	result	?
什么	是	这	结果	?

结果如何?

[wʌt] [kaɪnd][ʌv; əv]['medɪs(ə)n][ɪz] [sʌtʃ] ['eksərsaɪz] ?

What	kind	of	medicine	is	such	exercise	?
什么	种类	的	药品	是	这样的	锻炼	?

这种锻炼方式属于哪种医学范畴?

[haʊ] [mʌst; məst][jʊr; jər] [streŋθ] [biː; bi] [bɪlt] [ʌp] ?

How	must	your	strength	be	built	up	?
如何	必须	你的	力量	是	建造	向上	?

你的力量该如何增强?

[wʌt] [duː][ðə; ði] ['mʌslz] [niːd] [bɪ'saɪd] ['eksərsaɪz] ?

What	do	the	muscles	need	beside	exercise	?
什么	做	这	肌肉	需要	旁	锻炼	?

除了锻炼，肌肉还需要什么?

[wer] [ʃʊd; ʃəd][ðə; ði]['eksərsaɪz][biː; bi]['teɪkən] ?

Where	should	the	exercise	be	taken	?
在哪里	应该	这	锻炼	是	已采取	?

应该在哪里进行这项练习?

[ʃoʊ] [sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði] [ɪ'fekts] . -

Show	some	of	the	effects	.	70
展示	一些	的	这	效果	.	-

展示一些效果。70

['tʃæptər] [ˌɛksˌaɪ'aɪ] .

CHAPTER	XII	.
章	十二	.

第十二章

[rest] [ænd; ənd] ['pɑːstʃər] .

REST	AND	POSTURE	.
休息	和	姿势	.

休息和姿势。

“ ['ɜːrli] [tuː; tə][bed][ænd; ənd] ['ɜːrli] [tuː; tə][raɪz] ” [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][jʊr; jər]['mɑːtoʊ] .

“	Early	to	bed	and	early	to	rise	”	should	be	your	motto	.
“	早期的	到	床	和	早期的	到	上升	”	应该	是	你的	座右铭	.

“早睡早起”应该是你的座右铭。

['tʃɪldrən] [niːd] [ə'bʌndənt] [sliːp] ,

Children	need	abundant	sleep	,
孩子们	需要	丰富	睡觉	,

儿童需要充足的睡眠。

[ænd; ənd] [ɔːt] [tuː; tə][rɪ'taɪər] ['ɜːrli] [ænd; ənd][raɪz][æz; əz] [suːn] [æz; əz] [ðeɪ] [ə'weɪk] [ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ]

and	ought	to	retire	early	and	rise	as	soon	as	they	awake	in	the	morning
和	应该	到	退休	早期的	和	上升	作为	很快	作为	他们	醒	在	这	早晨

.

:

.

他们应该早睡早起，早上醒来后立即起床。

[ðer; ðər] ['bɑːdɪz] [ænd; ənd] [breɪnz] [rɪ'kwaɪər] ['regjələr] [rest] .

Their	bodies	and	brains	require	regular	rest	.
他们的	身体	和	大脑	要求	常规的	休息	.

他们的身体和大脑需要定期休息。

['nevər] [laɪ][ɑːn][jʊr; jər] [bæk] [wen] ['sliːpɪŋ] , [bʌt; bət][ɑːn][ðə; ði] [left] [ɔːr] [raɪt] [saɪd] .

Never	lie	on	your	back	when	sleeping	,	but	on	the	left	or	right	side	.
绝不	说谎	在	你的	后退	什么时候	睡眠	,	但	在	这	左边	或者	正确的	边	.

睡觉时千万不要仰卧，而要侧卧（左侧或右侧）。

[pleɪs] [jʊr; jər] [lɪmz] [ɪn][ðə; ði] ['iːzɪɪst] [pə'zɪʃ(ə)n]['pɑːsəb(ə)l] ; ['ʌðərwaɪz] [juː; jʊ] [wɪl] [biː; bi] ['trʌbld] [baɪ]

Place	**your**	**limbs**	**in**	**the**	**easiest**	**position**	**possible**	**;**	**otherwise**	**you**	**will**	**be**	**troubled**	**by**
地方	你的	四肢	在	这	最容易	位置	可能的	;	否则	你	将要	是	麻烦	经过

[bæd] [driːmz] ,

bad	**dreams**	**,**
坏的	梦境	,

尽量将四肢放在最舒适的位置；否则你会被噩梦困扰。

[wɪtʃ] [wɪl] [ə'weɪk] [juː; jʊ][frʌm; frəm] ['slʌmbər] .

which	**will**	**awake**	**you**	**from**	**slumber**	**.**
哪个	将要	醒	你	从	睡眠	.

它会让你从睡梦中醒来。

[traɪ][tuː; tə] [kiːp] [jʊr; jər] [maʊθ] [kloʊzd] , so71

Try	**to**	**keep**	**your**	**mouth**	**closed**	**,**	**so71**
尝试	到	保持	你的	嘴	关闭	,	so71

尽量闭上嘴，so71

[æz; əz][tuː; tə] [briːð] [θruː] [jʊr; jər]['nɒstrəlz] .

as	**to**	**breathe**	**through**	**your**	**nostrils**	**.**
作为	到	呼吸	通过	你的	鼻孔	.

就像用鼻子呼吸一样。

[juː; jʊ] [wɪl] [ðʌs] [ɪ'skeɪp] [ðə; ði] [ʌn'plez(ə)nt] ['hæbɪt][ʌv; əv] ['snɔːrɪŋ] .

You	**will**	**thus**	**escape**	**the**	**unpleasant**	**habit**	**of**	**snoring**	**.**
你	将要	因此	逃脱	这	令人不快的	习惯	的	打鼾	.

这样你就能摆脱打鼾这个令人不快的习惯。

[taɪm] [fɔːr; fər] [sliːp] .

TIME	**FOR**	**SLEEP**	**.**
时间	为了	睡觉	.

该睡觉了。

['ɪnfənts] [ænd; ənd][oʊld]['piːp(ə)l] [niːd] [mɔːr] [sliːp] [ðæn; ðən] [bɔɪz] [ænd; ənd]['gɝːlz] .

Infants	**and**	**old**	**people**	**need**	**more**	**sleep**	**than**	**boys**	**and**	**girls**	**.**
婴儿	和	老的	人们	需要	更多的	睡觉	比	男孩们	和	女孩们	.

婴儿和老人比男孩和女孩需要更多的睡眠。

[naɪt] [ɪz] [meɪd] [fɔːr; fər][rest] , [ænd; ənd][ðə; ði] [deɪ] [fɔːr; fər][wɜːrk] .

Night	**is**	**made**	**for**	**rest**	**,**	**and**	**the**	**day**	**for**	**work**	**.**
夜晚	是	制成	为了	休息	,	和	这	天	为了	工作	.

夜晚是用来休息的，白天是用来工作的。

[duː][nɑːt] [teɪk] [næps] [θruː] [ðə; ði] [deɪ] [nɔːr][sɪt][ʌp] [leɪt] [æt; ət] [naɪt] .

Do	**not**	**take**	**naps**	**through**	**the**	**day**	**nor**	**sit**	**up**	**late**	**at**	**night**	**.**
做	不是	拿	午睡	通过	这	天	也不	坐	向上	晚的	在	夜晚	.

白天不要打盹，晚上也不要熬夜。

['nevər] [laɪ] [daʊn] [tuː; tə] [sliːp] [də'rektli; daɪ'rektli]['æftər][ə; eɪ] [miːl] .

Never	**lie**	**down**	**to**	**sleep**	**directly**	**after**	**a**	**meal**	**.**
绝不	说谎	向下	到	睡觉	直接地	后	一个	一顿饭	.

饭后千万不要立即躺下睡觉。

[pə'zɪʃ(ə)n] [ɪn] ['stændɪŋ] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

POSITION	**IN**	**STANDING**	**,**	**ETC**	**.**
位置	在	常设	,	ETC	.

站姿等。

['tʃɪldrən] [ɑːr; ər][æpt][tuː; tə][stænd][ænd; ənd][sɪt][ɪn][ə; eɪ] [rɔːŋ] [pə'zɪʃ(ə)n] .

Children	**are**	**apt**	**to**	**stand**	**and**	**sit**	**in**	**a**	**wrong**	**position**	**.**
孩子们	是	易于	到	站立	和	坐	在	一个	错误的	位置	.

儿童容易站姿和坐姿不正确。

[wen] ['wɔ:kɪŋ] , [ðə; ði] [hed] [ænd; ənd] ['ʃəuldəz] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [θroʊn] [bæk] ,

When	walking	,	the	head	and	shoulders	should	be	thrown	back	,
什么时候	步行	,	这	头	和	肩膀	应该	是	抛掷	后退	,

走路时，头部和肩膀应该向后仰。

[soʊ][æz; əz][tu:; tə] [gɪv] [ðə; ði] [lʌŋz] [fʊl] [pleɪ] .

so	as	to	give	the	lungs	full	play	.
所以	作为	到	给	这	肺	满的	玩	.

以便让肺部充分发挥作用。

[bri:ð] ['sloʊli] [ænd; ənd] ['di:pli] , ['fɪlɪŋ] ['evri] [pɑ:rt] of72

Breathe	slowly	and	deeply	,	filling	every	part	of72
呼吸	缓慢地	和	深	,	填充	每一个	部分	of72

缓慢而深长地呼吸，让肺部的每个部分都充满空气。

[ðə; ði] [lʌŋz] [æt; ət] [i:tʃ] [ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n] .

the	lungs	at	each	inspiration	.
这	肺	在	每个	灵感	.

每次吸气时肺部的运动。

[wen] [ɪn][ðə; ði] [sku:l] - [ru:m] [ɔ:r][æt; ət][hoʊm] ,

When	in	the	school	-	room	or	at	home	,
什么时候	在	这	学校	-	房间	或者	在	家	,

无论是在教室里还是在家里，

[bi:; bi]['kerf(ə)l][nɑ:t][tu:; tə] [li:n] ['oʊvər][baɪ] ['bendɪŋ] [ðə; ði]['bɑ:di][ɪn][ðə; ði]['mɪd(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði] [bæk] .

be	careful	not	to	lean	over	by	bending	the	body	in	the	middle	of	the	back	.
是	小心	不是	到	倾斜	超过	经过	弯曲	这	身体	在	这	中间	的	这	后退	.

注意不要弯腰，尤其是弯曲背部中间部分。

['ʃoʊɪŋ] [pə'zɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [lʌŋz] [ænd; ənd] [hɑ:rt] . — ([wʌn]) [left] ['ɔ:rɪk(ə)l] , ([ˌtu:'tu:]) [raɪt]

SHOWING	POSITION	OF	LUNGS	AND	HEART	.	—	(	1	)	Left	Auricle	,	(	2	)	Right
显示	位置	的	肺	和	心	.	—	(	1	)	左边	耳廓	,	(	2	)	正确的

['ɔ:rɪk(ə)l] , ([θri:]) [left] ['ventrɪkl] , ([fɔ:r])

Auricle	,	(	3	)	Left	Ventricle	,	(	4	)
耳廓	,	(	3	)	左边	心室	,	(	4	)

肺和心脏位置示意图——（1）左心耳，（2）右心耳，（3）左心室，（4）

[raɪt] ['ventrɪkl] , ([faɪv]) ['pʌlməneri] ['ɑ:rtəri] , ([sɪks]) [greɪt] [eɪ'ɔ:rtə] , (-) ['lærɪŋks] ,

Right	Ventricle	,	(	5	)	Pulmonary	Artery	,	(	6	)	Great	Aorta	,	(	12	)	Larynx	,
正确的	心室	,	(	5	)	肺部	动脉	,	(	6	)	伟大的	主动脉	,	(	-	)	喉	,

右心室，（5）肺动脉，（6）大主动脉，（12）喉，

(- [tu:; tə] - [ænd; ənd] - [tu:; tə] -) [lʌŋz] . -

(	13	to	16	and	14	to	16	)	Lungs	.	73
(	-	到	-	和	-	到	-	)	肺	.	-

（13至16和14至16）肺.73

[aɪ][ˌeɪ 'em][ə'freɪd] [ðæt] [ə; eɪ] [gʊd] ['meni] ['tʃɪldrən] [wɪl] [faɪnd] ,

I	am	afraid	that	a	good	many	children	will	find	,
我	是	害怕的	那	一个	好的	许多	孩子们	将要	寻找	,

我担心很多孩子会发现，

[ɪf] [ðeɪ] ['noʊtɪs][ðer; ðər] ['pɑ:stʃər] [wen] ['stʌdiɪŋ] [ðer; ðər]['lesnz; 'lesənz] ,

if	they	notice	their	posture	when	studying	their	lessons	,
如果	他们	注意	他们的	姿势	什么时候	学习	他们的	课程	,

如果他们注意到自己学习时的姿势，

[ðæt] [ðer; ðər] [spaɪnz] [ɑːr; ər] [kɜːrvd] [laɪk] [ə; eɪ] [baʊ; boʊ] [ænd; ənd] [ðer; ðər] [ˈʃəuldəz] [pʊʃt] [ˈfɔːrwərd]

that	their	spines	are	curved	like	a	bow	and	their	shoulders	pushed	forward
那	他们的	脊柱	是	弯曲	喜欢	一个	弓	和	他们的	肩膀	推动	向前

[soʊ] [æz; əz] [tuː; tə] [kraʊd] [ðə; ði] [lʌŋz] [ænd; ənd] [prɪˈvent] [diːp] ,

so	as	to	crowd	the	lungs	and	prevent	deep	,
所以	作为	到	人群	这	肺	和	防止	深的	,

他们的脊柱弯曲如弓，肩膀向前挺，从而挤压肺部，阻碍深呼吸。

[ˈhelθf(ə)l] [ˈbriːðɪŋ] .

healthful	breathing	.
健康的	呼吸	.

健康呼吸。

[ðə; ði] [bɔɪz] , [pərˈhæps] ,

The	boys	,	perhaps	,
这	男孩们	,	也许	,

或许是那些男孩们

[wɪl] [faɪnd] [ə; eɪ] [lɑːrdʒ] [dent] [ɔːr] [ˈrɪŋk(ə)l] [ɪn] [ðer; ðər] [ˈkloʊðɪŋ] [ɪn] [frʌnt] [æt; ət] [ðə; ði] [pɪt] [ʌv; əv] [ðə; ði]

will	find	a	large	dent	or	wrinkle	in	their	clothing	in	front	at	the	pit	of	the
将要	寻找	一个	大的	凹痕	或者	皱纹	在	他们的	衣服	在	正面	在	这	坑	的	这

[ˈstʌmək] .

stomach	.
胃	.

会发现衣服前面腹部位置有一个很大的凹陷或褶皱。

[ðɪs] [ʃoʊz] [ðæt] [ðer; ðər] [ˈpɑːstʃər] [ɪz] [rɔːŋ] .

This	shows	that	their	posture	is	wrong	.
这	演出	那	他们的	姿势	是	错误的	.

这说明他们的姿势是错误的。

[wer] [tuː; tə] [bend] [ðə; ði] [ˈbɑːdi] .

WHERE	TO	BEND	THE	BODY	.
在哪里	到	弯曲	这	身体	.

身体应该弯曲到什么位置。

[ɪf] [juː; jʊ] [wɪʃ] [tuː; tə] [bend] [ˈfɔːrwərd] , [ðə; ði] [ˈpɪvət] [ɪz] [æt; ət] [ðə; ði] [hɪps] ;

If	you	wish	to	bend	forward	,	the	pivot	is	at	the	hips	;
如果	你	希望	到	弯曲	向前	,	这	枢	是	在	这	臀部	;

如果你想向前弯腰，支点就在髋部；

[ðə; ði] [spaɪn] [ʃʊd; ʃəd] [nɑːt] [biː; bi] [bent] [æt; ət] [ɔːl] .

the	spine	should	not	be	bent	at	all	.
这	脊柱	应该	不是	是	弯曲	在	全部	.

脊柱绝对不能弯曲。

[wen] [ə; eɪ] [tʃaɪld] [ɪz] [riˈmaindid] [ðæt] [hɪz; ɪz] [ˈpɑːstʃər] [ɪz] [rɔːŋ] ,

When	a	child	is	reminded	that	his	posture	is	wrong	,
什么时候	一个	孩子	是	提醒	那	他的	姿势	是	错误的	,

当孩子被提醒他的姿势不对时，

[hiː; hi] [ɪz] [æpt] [tuː; tə] [ˈstreɪtn] [ʌp] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [dʒɜːrk] ,

he	is	apt	to	straighten	up	with	a	jerk	,
他	是	易于	到	拉直	向上	和	一个	混蛋	,

他很容易猛地挺直身子，

[θroʊ] [hɪz; ɪz] [ˈʃəuldəz] [fɑːr] [bæk] [ænd; ənd] [θrʌst] [hɪz; ɪz] chest74

throw	his	shoulders	far	back	and	thrust	his	chest74
扔	他的	肩膀	远的	后退	和	推力	他的	chest74

他双肩向后仰，挺胸抬头。

['fɔ:rwərd] [laɪk] [ə; eɪ] ['paʊtər] ['pɪdʒɪn] .

forward	**like**	**a**	**pouter**	**pigeon**	**.**
向前	喜欢	一个	嘟嘴	鸽子	.

像鸽子一样向前飞。

[ðɪs] [ɪz] ['ɔ:lməʊst] [æz; əz] [bæd] [æz; əz] [ðə; ði] ['ʌðər] [ɪk'stri:m] , [fɔ:r; fər] [ˌaɪ 'ti:] [ɪz] [ʌn'nætʃrəl] ,

This	**is**	**almost**	**as**	**bad**	**as**	**the**	**other**	**extreme**	**,**	**for**	**it**	**is**	**unnatural**	**,**
这	是	几乎	作为	坏的	作为	这	其他	极端	,	为了	它	是	不自然	,

这几乎和另一个极端一样糟糕，因为它不自然。

[ænd; ənd] ['æftər] [ə; eɪ] [fju:] ['mɪnɪts] , [ðeɪ] ['grædʒuəli] [rɪ'tɜ:rn] [tu:; tə] [ðer; ðər] ['fɔ:rmər] [stu:p] .

and	**after**	**a**	**few**	**minutes**	**,**	**they**	**gradually**	**return**	**to**	**their**	**former**	**stoop**	**.**
和	后	一个	很少	分钟	,	他们	逐步地	返回	到	他们的	以前的	哈腰	.

几分钟后，它们逐渐恢复了原来的蹲姿。

[ðə; ði] ['nætʃ(ə)rəl] ['pɑ:stʃər] [ɪz] ['i:zi] [ænd; ənd] ['greɪsf(ə)l] [ænd; ənd] [kæn; kən] [bi:; bi] [held] [lɔ:ŋgər] [ðæn; ðən]

The	**natural**	**posture**	**is**	**easy**	**and**	**graceful**	**and**	**can**	**be**	**held**	**longer**	**than**
这	自然的	姿势	是	简单的	和	优美	和	能	是	握住	更长	比

['eni] ['ʌðər] .

any	**other**	**.**
任何	其他	.

这种自然姿势轻松优雅，而且比其他任何姿势都能保持更长时间。

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd] [bi:; bi] [jʊr; jər] ['mɑ:toʊ] ?

What	**should**	**be**	**your**	**motto**	**?**
什么	应该	是	你的	座右铭	?

你的座右铭应该是什么?

[wʌt] [du:] ['tʃɪldrən] [ni:d] ?

What	**do**	**children**	**need**	**?**
什么	做	孩子们	需要	?

孩子们需要什么?

[wʌt] [du:] [ðer; ðər] ['bɑ:dɪz] [ænd; ənd] [breɪnz] [rɪ'kwaɪər] ?

What	**do**	**their**	**bodies**	**and**	**brains**	**require**	**?**
什么	做	他们的	身体	和	大脑	要求	?

他们的身体和大脑需要什么?

[wʌt] [pə'zɪʃ(ə)n] [ʃʊd; ʃəd] [bi:; bi] ['teɪkən] [wen] ['laɪɪŋ] [ɪn] [bed] ?

What	**position**	**should**	**be**	**taken**	**when**	**lying**	**in**	**bed**	**?**
什么	位置	应该	是	已采取	什么时候	说谎	在	床	?

躺在床上时应该采取什么姿势?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd] [bi:; bi] [dʌn] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [lɪmz] ?

What	**should**	**be**	**done**	**with**	**the**	**limbs**	**?**
什么	应该	是	完毕	和	这	四肢	?

肢体该如何处理?

[wʌt] [ʌv; əv] [bæd] [dri:mz] ?

What	**of**	**bad**	**dreams**	**?**
什么	的	坏的	梦境	?

噩梦呢?

[haʊ] [kæn; kən] [ju:; jʊ] [ə'vɔɪd] [ðə; ði] ['hæbɪt] [ʌv; əv] ['snɔ:rɪŋ] ?

How	**can**	**you**	**avoid**	**the**	**habit**	**of**	**snoring**	**?**
如何	能	你	避免	这	习惯	的	打鼾	?

如何避免打鼾的习惯?

[hu:] [ni:dz] [ðə; ði] [moʊst] [sli:p] ?

Who	**needs**	**the**	**most**	**sleep**	**?**
WHO	需求	这	最多	睡觉	?

谁最需要睡眠?

[wʌt] [ɪz] [sed] [ʌv; əv] [naɪt] [ænd; ənd] [deɪ] ?
What **is** **said** **of** **night** **and** **day** **?**
什么 是 说 的 夜晚 和 天 ?

人们如何看待昼夜?

[wʌt] [ʌv; əv] ['teɪkɪŋ] [næps] [θruː] [ðə; ðɪ] [deɪ] ?
What **of** **taking** **naps** **through** **the** **day** **?**
什么 的 采取 午睡 通过 这 天 ?

白天小睡一会儿怎么样?

[wen] [ʃʊd; ʃəd] [juː; jʊ] [ə'vɔɪd] [sliːp] ?
When **should** **you** **avoid** **sleep** **?**
什么时候 应该 你 避免 睡觉 ?

什么情况下应该避免睡觉?

[wʌt] [ʌv; əv] ['stændɪŋ] [ænd; ənd] ['sɪtɪŋ] ?
What **of** **standing** **and** **sitting** **?**
什么 的 常设 和 坐着 ?

站着和坐着呢?

[wʌt] [ɔːt] [jʊr; jər] ['pɑːstʃər] [tuː; tə] [biː; bi] [wen] ['wɔːkɪŋ] ?
What **ought** **your** **posture** **to** **be** **when** **walking** **?**
什么 应该 你的 姿势 到 是 什么时候 步行 ?

走路时应该保持怎样的姿势?

[wʌt] [ɪz] [ðə; ðɪ] [raɪt] [wei] [tuː; tə] [briːð] ?
What **is** **the** **right** **way** **to** **breathe** **?**
什么 是 这 正确的 方式 到 呼吸 ?

正确的呼吸方式是什么?

[wʌt] [mʌst; məst] [biː; bi] ['gɑːrdɪd] [ə'genst] [wen] [ɪn] [ðə; ðɪ] [skuːl] - [ruːm] [ɔːr] [æt; ət] [hoʊm] ?
What **must** **be** **guarded** **against** **when** **in** **the** **school** **-** **room** **or** **at** **home** **?**
什么 必须 是 守卫 反对 什么时候 在 这 学校 - 房间 或者 在 家 ?

在教室里或家里，必须注意哪些事项?

[wʌt] [wɪl] [ə; eɪ] [gʊd] ['meni] ['tʃɪldrən] [faɪnd] , [ɪf] [ðeɪ] ['noʊtɪs] [ðer; ðər] ['pɑːstʃər] [wen] ['stʌdiɪŋ]
What **will** **a** **good** **many** **children** **find** **,** **if** **they** **notice** **their** **posture** **when** **studying**
什么 将要 一个 好的 许多 孩子们 寻找 , 如果 他们 注意 他们的 姿势 什么时候 学习
[ðer; ðər] ['lesnz; 'lesənz] ?
their **lessons** **?**
他们的 课程 ?

如果很多孩子在学习时注意自己的姿势，他们会发现什么呢?

[wʌt] [wɪl] [ʃoʊ] [ə; eɪ] [bɔɪ] [ðæt] [hɪz; ɪz] [pə'zɪʃ(ə)n] [ɪz] [rɔːŋ] ?
What **will** **show** **a** **boy** **that** **his** **position** **is** **wrong** **?**
什么 将要 展示 一个 男生 那 他的 位置 是 错误的 ?

什么能让一个男孩意识到自己的立场是错误的?

[wʌt] [ɪz] [ðə; ðɪ] [raɪt] [wei] [tuː; tə] [bend] ['fɔːrwərd] ?
What **is** **the** **right** **way** **to** **bend** **forward** **?**
什么 是 这 正确的 方式 到 弯曲 向前 ?

向前弯腰的正确姿势是什么?

[wʌt] [ʌv; əv] [ðə; ðɪ] [spaɪn] ?
What **of** **the** **spine** **?**
什么 的 这 脊柱 ?

脊柱呢?

[wʌt] [ɪz] [ə; eɪ] [tʃaɪld] [æpt] [tuː; tə] [duː] [wen] [ʃoʊn] [ðæt] [hɪz; ɪz] [pə'zɪʃ(ə)n] [æt; ət] [ðə; ðɪ] [desk] [ɪz] [rɔːŋ] ?
What **is** **a** **child** **apt** **to** **do** **when** **shown** **that** **his** **position** **at** **the** **desk** **is** **wrong** **?**
什么 是 一个 孩子 易于 到 做 什么时候 所示 那 他的 位置 在 这 桌子 是 错误的 ?

当孩子发现自己在书桌前的姿势不对时，他通常会怎么做?

[wʌt] [hæv; həv][juː; jʊ][tuː; tə] [seɪ] [ʌv; əv] [ðɪs] ? -
What have you to say of this ? 75
什么 有 你 到 说 的 这 ? -

你对此有何看法？75

['tʃæptər] [ˌɛksˌaɪ'aɪ'aɪ] .
CHAPTER XIII .
章 十三 .

第十三章

[pjʊr] [er] , ['kloʊðɪŋ] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
PURE AIR , CLOTHING , ETC .
纯的 空气 , 衣服 , ETC .

纯净的空气、衣物等。

[ðer; ðər][kæn; kən][biː; bi][noʊ] [gʊd] [helθ] [wɪ'ðaʊt] [pjʊr] [er] .
There can be no good health without pure air .
那里 能 是 不 好的 健康 没有 纯的 空气 .

没有纯净的空气，就没有健康。

['ɔːlweɪz] [hæv; həv][ˌaɪ 'tiː] [ɪf] ['pɑːsəb(ə)l] .
Always have it if possible .
总是 有 它 如果 可能的 .

如果可以的话，一定要备着。

[bɪ'fɔːr] [juː; jʊ][laɪ] [daʊn] [tuː; tə] [sliːp] [æt; ət] [naɪt] ,
Before you lie down to sleep at night ,
前 你 说谎 向下 到 睡觉 在 夜晚 ,

晚上睡觉前，

[meɪk] [ʃʊr] [jʊr; jər] ['wɪndoʊz] [ɑːr; ər] ['loʊɝd] [æt; ət][ðə; ði][tɑːp][ænd; ənd] ['slaɪtli] [reɪzd] [æt; ət][ðə; ði]
make sure your windows are lowered at the top and slightly raised at the
制作 当然 你的 视窗 是 降低 在 这 顶部 和 轻微地 提高 在 这
['bɑːtəm] ,
bottom ,
底部 ,

确保窗户上部调低，下部略微调高。

[soʊ] [ðæt] [ðə; ði] [ruːm] [ɪz] [wel] ['ventɪleɪtɪd] .
so that the room is well ventilated .
所以 那 这 房间 是 出色地 通风 .

这样房间就能通风良好。

[ɪf] [ðə; ði][bed][hæz; həz] [ɪ'nʌf] ['kʌvərɪŋ] ,
If the bed has enough covering ,
如果 这 床 有 足够的 覆盖 ,

如果床上铺有足够的被子，

[juː; jʊ] [wɪl] [sliːp] [mʌtʃ] ['betər] [ɪf] [ðə; ði] [er] [ɪz] [freʃ] [ænd; ənd] [kuːl] . -
you will sleep much better if the air is fresh and cool . 76
你 将要 睡觉 很多 更好的 如果 这 空气 是 新鲜的 和 凉爽的 . -

空气清新凉爽的话，你会睡得更好。76

([ə; eɪ]) ['treɪkiə] , ([biː][ænd; ənd][iː]) ['brɑːŋkiəl] [tjʊb] , ([diː]) [raɪt] [lʌŋ] , ([siː]) [loʊbz] [ʌv; əv]
(a) Trachea , (b and e) Bronchial Tubes , (d) Right Lung , (c) Lobes of
(一个) 气管 , (b 和 e) 支气管 管子 , (d) 正确的 肺 , (c) 叶 的
[lʌŋ] .
Lung .
肺 .

（a）气管，（b和e）支气管，（d）右肺，（c）肺叶。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ə; eɪ] [gʊd] ['præktɪs] [tuː; tə] [spend] [ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] ['ɜːrli] [ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] ,

It	**is**	**a**	**good**	**practice**	**to**	**spend**	**a**	**few**	**minutes**	**early**	**in**	**the**	**morning**	**,**
它	是	一个	好的	实践	到	花费	一个	很少	分钟	早期的	在	这	早晨	,

每天清晨花几分钟时间做些事情是个好习惯。

[ɪn] ['drɔːɪŋ] ['ɪntuː][ðə; ði] [lʌŋz] [ɔːl][ðə; ði] [er] [ðeɪ] [kæn; kən] ['pɑːsəbli] [hoʊld] .

in	**drawing**	**into**	**the**	**lungs**	**all**	**the**	**air**	**they**	**can**	**possibly**	**hold**	**.**
在	绘画	进入	这	肺	全部	这	空气	他们	能	可能	抓住	.

肺部尽可能地吸入所有空气。

[ðen] [briːð] [aʊt] ['sloʊli] , [baɪ] ['kiːpɪŋ] [ðə; ði][lɪps]['ɔːlmoʊst][kloʊzd] .

Then	**breathe**	**out**	**slowly**	**,**	**by**	**keeping**	**the**	**lips**	**almost**	**closed**	**.**
然后	呼吸	出去	缓慢地	,	经过	保持	这	嘴唇	几乎	关闭	.

然后，保持嘴唇几乎闭合，慢慢呼气。

[waɪl] ['duːɪŋ] [soʊ] , ['ræpɪdli] [θʌmp] [ðə; ði] [tʃest] [ænd; ənd] [rɪbz] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [flæt] [saɪdz] [ʌv; əv] [jʊr; jər]

While	**doing**	**so**	**,**	**rapidly**	**thump**	**the**	**chest**	**and**	**ribs**	**with**	**the**	**flat**	**sides**	**of**	**your**
尽管	正在做	所以	,	快速	扑通	这	胸部	和	肋骨	和	这	平坦的	侧面	的	你的

[fɪsts] .

fists	**.**
拳头	.

与此同时，用拳头的扁平侧面快速捶打胸部和肋骨。

[ðɪs] [wɪl] [ɪk'spænd][jʊr; jər] [lʌŋz] [ænd; ənd] prevent77

This	**will**	**expand**	**your**	**lungs**	**and**	**prevent77**
这	将要	扩张	你的	肺	和	prevent77

这将扩张你的肺部并预防77

[ðə; ði][kən'dʒestʃən][ɔːr] ['setlɪŋ] [ʌv; əv] [blʌd] [ə'mʌŋ] ['meni] [ʌv; əv][ðə; ði] ['ɔrgənz] ,

the	**congestion**	**or**	**settling**	**of**	**blood**	**among**	**many**	**of**	**the**	**organs**	**,**
这	拥塞	或者	安顿	的	血	之中	许多	的	这	器官	,

血液在许多器官间淤积或积聚，

[bɪ'saɪdz] ['streŋθəniŋ] [ænd; ənd] ['toʊnɪŋ] [ʌp] [ðə; ði] ['sɪstəm] .

besides	**strengthening**	**and**	**toning**	**up**	**the**	**system**	**.**
除了	强化	和	调理	向上	这	系统	.

除了增强和调理身体系统之外。

['prɑːpər] [juːz] [ʌv; əv] ['kloʊðɪŋ] .

PROPER	**USE**	**OF**	**CLOTHING**	**.**
恰当的	使用	的	衣服	.

正确穿着衣物。

[jʊr; jər] ['perənts] ['fɜːrnɪʃ] [juː; jʊ] [wɪð; wɪθ] [wɔːrm] , ['kʌmftəbl; 'kʌmfərtəbl] ['kloʊðɪŋ] ,

Your	**parents**	**furnish**	**you**	**with**	**warm**	**,**	**comfortable**	**clothing**	**,**
你的	父母	提供	你	和	温暖的	,	舒服的	衣服	,

你的父母为你准备了温暖舒适的衣服，

[bʌt; bət] [mʌtʃ] [dɪ'pendz] [ɑːn][juː; jʊ] ['weðər] [ˌaɪ 'tiː][ʃæl; ʃəl] [help] [prɪ'zɜːrv] [jʊr; jər] [helθ] .

but	**much**	**depends**	**on**	**you**	**whether**	**it**	**shall**	**help**	**preserve**	**your**	**health**	**.**
但	很多	取决于	在	你	无论	它	将	帮助	保存	你的	健康	.

但这是否有助于维护你的健康，很大程度上取决于你自己。

['tʃɪldrən] ['ɔːf(ə)n] [kætʃ] [koʊld][ænd; ənd] [mɔːr] ['sɪriəs] [dɪ'ziːzɪz] [baɪ] ['kerləsnəs] [ə'baʊt][ðer; ðər]

Children	**often**	**catch**	**cold**	**and**	**more**	**serious**	**diseases**	**by**	**carelessness**	**about**	**their**
孩子们	经常	抓住	寒冷的	和	更多的	严肃的	疾病	经过	疏忽	关于	他们的

[dres] .

dress	**.**
裙子	.

儿童经常因为衣着不讲究而感冒甚至患上更严重的疾病。

[biː; bi] ['kerf(ə)l] [ðæt] [ɔːl] [jʊr; jər] ['gɑːrmənts] [sɪt] [wel] [ænd; ənd] [ɑːr; ər] [nɑːt] [luːs] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [ə'nɔɪ]

Be	careful	that	all	your	garments	sit	well	and	are	not	loose	enough	to	annoy
是	小心	那	全部	你的	服装	坐	出色地	和	是	不是	松动的	足够的	到	烦人

[juː; jʊ] ,

you	,
你	,

注意确保所有衣物合身，不要太宽松以至于让你感到不舒服。

[nɔːr] [taɪt] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [kɔːz] [dɪs'kʌmfərt] .

nor	tight	enough	to	cause	discomfort	.
也不	紧的	足够的	到	原因	不适	.

既不会紧到让人感到不适，也不会紧到让人感到不舒服。

[bɔɪz] [ʃʊd; ʃəd] [leɪ] [ɔːf] [ðer; ðər] ['oʊvərkoʊt] [ænd; ənd] ['əuvəʃuːz] ,

Boys	should	lay	off	their	overcoats	and	overshoes	,
男孩们	应该	躺	离开	他们的	大衣	和	套鞋	,

男孩们应该脱掉外套和鞋套。

['gɜːlz] [ðer; ðər] [ræps] [ænd; ənd] ['əuvəʃuːz] [wen] [ðeɪ] ['entər] [ə; eɪ] [wɔːrm] [ruːm] .

girls	their	wraps	and	overshoes	when	they	enter	a	warm	room	.
女孩们	他们的	卷饼	和	套鞋	什么时候	他们	进入	一个	温暖的	房间	.

女孩们进入温暖的房间时会穿上披肩和鞋套。

['ɔːlweɪz] [pʊt] [ðem; ðəm] [ɑːn] [bɪ'fɔːr] ['goʊɪŋ] [aʊt] [ɪn] the78

Always	put	them	on	before	going	out	in	the78
总是	放	他们	在	前	去	出去	在	the78

出门前一定要戴上它们。

[koʊld] [ɔːr] [wet] .

cold	or	wet	.
寒冷的	或者	湿的	.

寒冷或潮湿。

[nɪ'glekt] [ɪn] ['fɑːloʊɪŋ] [ðɪs] [ruːl] [hæz; həz] ['ɔːf(ə)n] [kɔːzd] [nuː'moʊniə] [ænd; ənd] [deθ] .

Neglect	in	following	this	rule	has	often	caused	pneumonia	and	death	.
忽视	在	下列的	这	规则	有	经常	导致	肺炎	和	死亡	.

忽视遵守这条规则往往会导致肺炎甚至死亡。

[dæmp] ['kloʊðɪŋ] .

DAMP	CLOTHING	.
潮湿	衣服	.

潮湿的衣物。

[ɪf] [ðə; ði] ['kloʊðɪŋ] , [ʃuːz] [ɔːr] ['stɑːkɪŋz] [bɪ'kʌm] [wet] , [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [tʃeɪndʒd] [æt; ət] [ðə; ði]

If	the	clothing	,	shoes	or	stockings	become	wet	,	they	should	be	changed	at	the
如果	这	衣服	,	鞋	或者	长筒袜	变得	湿的	,	他们	应该	是	已更改	在	这

['ɜːrliɪst] ['moʊmənt] .

earliest	moment	.
最早	片刻	.

如果衣服、鞋子或袜子湿了，应尽快更换。

[ɪf] [ðer; ðər] [ɪz] [noʊ] [tʃæns] [tuː; tə] [meɪk] [sʌtʃ] [tʃeɪndʒ] ,

If	there	is	no	chance	to	make	such	change	,
如果	那里	是	不	机会	到	制作	这样的	改变	,

如果没有机会做出这样的改变，

[kiːp] [ɪn] ['moʊʃ(ə)n] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] ['gɑːrmənts] [kæn; kən] [biː; bi] [rɪ'pleɪst] [baɪ] ['ʌðər] .

keep	in	motion	until	the	garments	can	be	replaced	by	others	.
保持	在	运动	直到	这	服装	能	是	替换	经过	其他的	.

保持运转，直到有新的衣物可以替换为止。

[ɪf] [ðə; ði] ['mɔɪstʃər] [hæz; həz] [riːtʃt] [ðə; ði][skɪn] ,
If **the** **moisture** **has** **reached** **the** **skin** **,**
如果 这 水分 有 达到 这 皮肤 ,

如果水分已经到达皮肤，

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [rʌbd] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [rʌf] ['taʊəl] [ʌn'tɪl][draɪ][ænd; ənd][wɔːrm] .
it **should** **be** **rubbed** **with** **a** **rough** **towel** **until** **dry** **and** **warm** **.**
它 应该 是 摩擦 和 一个 粗糙的 毛巾 直到 干燥 和 温暖的 .

用粗糙的毛巾擦拭，直到干燥温暖。

['deindʒəz] [tuː; tə] [helθ] .
DANGERS **TO** **HEALTH** **.**
危险 到 健康 .

对健康有害。

[bɪ'fɔːr] ['sʌmər] [sets] [ɪn] , ['tʃɪldrən] [ɑːr; ər]['ɔːf(ə)n] ['temptɪd] [tuː; tə][sɪt][ɔːr][laɪ][ɑːn][ðə; ði] damp79
Before **summer** **sets** **in** **,** **children** **are** **often** **tempted** **to** **sit** **or** **lie** **on** **the** **damp79**
前 夏天 套 在 , 孩子们 是 经常 受诱惑 到 坐 或者说谎 在 这 damp79

夏天到来之前，孩子们常常会忍不住坐在或躺在潮湿的地面上。

[ɜːrθ] .
earth **.**
地球 .

地球。

[ðɪs] [ɪz] ['hɜːrtfl] [ænd; ənd]['nevər] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] , ['iːv(ə)n][ɪn][wɔːrm] ['weðər] .
This **is** **hurtful** **and** **never** **should** **be** **done** **,** **even** **in** **warm** **weather** **.**
这 是 伤人的 和 绝不 应该 是 完毕 , 甚至 在 温暖的 天气 .

这种行为很伤人，即使在天气温暖的时候也绝对不应该做。

[wen] ['hiːtɪd] [frʌm; frəm]['eksərsaɪz] , [bɔɪz] [lʌv] [tuː; tə] [θroʊ] [ə'saɪd][ðer; ðər]['aʊtər] ['kloʊðɪŋ] , [soʊ]
When **heated** **from** **exercise** **,** **boys** **love** **to** **throw** **aside** **their** **outer** **clothing** **,** **so**
什么时候 加热 从 锻炼 , 男孩们 爱 到 扔 旁边 他们的 外 衣服 , 所以
[æz; əz][tuː; tə] “ [kuːl] [ɔːf] .
as **to** **“** **cool** **off** **.**
作为 到 “ 凉爽的 离开 .

男孩运动后感到燥热时，喜欢脱掉外衣来“降温”。

” [ðɪs] [ɪz]['deɪndʒərəs] ;
” **This** **is** **dangerous** **;**
” 这 是 危险的 ;

”这很危险;

['betər] [tuː; tə] [fiːl] [ʌn'kʌmftəb(ə)l] [fɔːr; fər][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [waɪl] [ʌn'tɪl][jʊr; jər]['bɑːdi]['rezəmeɪz][ɪts]
better **to** **feel** **uncomfortable** **for** **a** **little** **while** **until** **your** **body** **resumes** **its**
更好的 到 感觉 不舒服 为了 一个 小的 尽管 直到 你的 身体 简历 它是
['nætʃ(ə)rəl]['temprətʃər; 'temprətʃʊr] .
natural **temperature** **.**
自然的 温度 .

最好是稍微感到不舒服一会儿，直到身体恢复到正常体温。

[koʊld] [ɔːr] [dræft] .
COLD **OR** **DRAFT** **.**
寒冷的 或者 草稿 .

冷风或穿堂风。

['nevər] [sɪt][ɪn][ə; eɪ][koʊld] [ruːm] [ɔːr][ə; eɪ][dræft] .
Never **sit** **in** **a** **cold** **room** **or** **a** **draft** **.**
绝不 坐 在 一个 寒冷的 房间 或者 一个 草稿 .

千万不要坐在寒冷的房间或有穿堂风的地方。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [ʃʊr] [tuː; tə]['ɪndʒər][juː; jʊ][ænd; ənd] [meɪ] [kɔːz] [deθ] .

It	is	sure	to	injure	you	and	may	cause	death	.
它	是	当然	到	损伤	你	和	可能	原因	死亡	.

它肯定会伤害你，甚至可能导致死亡。

[ɪf] [juː; jʊ] [fiːl] ['tʃɪli] , [wɔːrm] [jɔːr'self] [baɪ] ['vɪgərəs] ['eksərsaɪz] .

If	you	feel	chilly	,	warm	yourself	by	vigorous	exercise	.
如果	你	感觉	寒冷	,	温暖的	你自己	经过	蓬勃	锻炼	.

如果觉得冷，就通过剧烈运动来暖和一下。

['ɔːlweɪz] [ə'beɪ] [ðə; ði] ['prɒm(p)tɪŋ] [ʌv; əv] ['neɪtʃər] .

Always	obey	the	promptings	of	nature	.
总是	服从	这	提示	的	自然	.

永远要顺应自然的指引。

['feɪljər] [tuː; tə][duː][soʊ] ['pɔizənz] [ðə; ði] [blʌd] , ['kɔːzɪz] ['sɪriəs] [dɪ'ziːz] , [ænd; ənd] ['friːkwəntli]

Failure	to	do	so	poisons	the	blood	,	causes	serious	disease	,	and	frequently
失败	到	做	所以	毒药	这	血	,	原因	严肃的	疾病	,	和	频繁地

[dis'trɔiz] [laɪf][ɪt'self] .

destroys	life	itself	.
摧毁	生活	本身	.

否则会毒害血液，导致严重疾病，并常常危及生命。

[ʃoʊ] [ðə; ði] [nə'sesəti] [ʌv; əv] [pjʊr] [er] .

Show	the	necessity	of	pure	air	.
展示	这	必要性	的	纯的	空气	.

阐明洁净空气的必要性。

[wʌt] [prɪ'kɔːʃn] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['teɪkən] [bɪ'fɔːr] ['laɪɪŋ] [daʊn] [tuː; tə] [sliːp] ?

What	precaution	should	be	taken	before	lying	down	to	sleep	?
什么	预防	应该	是	已采取	前	说谎	向下	到	睡觉	?

睡觉前应该采取哪些预防措施?

[wʌt] [ʌv; əv] [dræft] ?

What	of	drafts	?
什么	的	草稿	?

草稿呢?

[wʌt] [ɑːr; ər] ['nesəseri] [tuː; tə] [sliːp] [wel] ?

What	are	necessary	to	sleep	well	?
什么	是	必要的	到	睡觉	出色地	?

想要睡个好觉，需要哪些条件?

[wʌt] [ɪz][ə; eɪ] [gʊd] ['præktɪs] [fɔːr; fər] [iːtʃ] ['mɔːrnɪŋ] ?

What	is	a	good	practice	for	each	morning	?
什么	是	一个	好的	实践	为了	每个	早晨	?

每天早晨有哪些好的习惯?

[wʌt] [wɪl] [ðɪs] [duː] ?

What	will	this	do	?
什么	将要	这	做	?

这样做会有什么效果?

[wʌt] [dɪ'pendz] [ə'pɑːn][juː; jʊ] ?

What	depends	upon	you	?
什么	取决于	之上	你	?

什么取决于你?

[wʌt] [rɪ'zʌlts] [frʌm; frəm] ['kerləsnəs] [ɪn] [ðiːz] [rɪ'spɛkts, riː'spɛkts, rə'spɛks, riː'spɛks] ?

What	results	from	carelessness	in	these	respects	?
什么	结果	从	疏忽	在	这些	尊重	?

在这些方面粗心大意会造成什么后果?

[ʌv; əv] [wʌt] [ɔ:t] [ju:; jʊ][tu:; tə][bi:; bi]['kerf(ə)l] ?

Of	**what**	**ought**	**you**	**to**	**be**	**careful**	**?**
的	什么	应该	你	到	是	小心	?

你应该注意什么?

[wʌt] [ju:z][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [meɪd] [ʌv; əv]['oʊvərkoʊt] , [ræps] , [ænd; ənd] ['əuvəʃu:z] ?

What	**use**	**should**	**be**	**made**	**of**	**overcoats**	**,**	**wraps**	**,**	**and**	**overshoes**	**?**
什么	使用	应该	是	制成	的	大衣	,	卷饼	,	和	套鞋	?

大衣、披肩和鞋套应该如何使用?

[wʌt] [hæz; həz] [rɪ'zʌltɪd] [frʌm; frəm] [nɪ'glekt] [tu:; tə]['fɑ:loʊ] [ðɪs] [ru:l] ?

What	**has**	**resulted**	**from**	**neglect**	**to**	**follow**	**this**	**rule**	**?**
什么	有	结果	从	忽视	到	跟随	这	规则	?

忽视这条规则会造成什么后果?

[wʌt] [ɪz][ðə; ði]['prɑ:pər] [kɔ:rs] , [wen] [ðə; ði] ['kloʊðɪŋ] , [ʃu:z] [ɔ:r] ['stɑ:kɪŋz] [bɪ'kʌm] [wet] ?

What	**is**	**the**	**proper**	**course**	**,**	**when**	**the**	**clothing**	**,**	**shoes**	**or**	**stockings**	**become**	**wet**	**?**
什么	是	这	恰当的	课程	,	什么时候	这	衣服	,	鞋	或者	长筒袜	变得	湿的	?

衣服、鞋子或袜子湿了之后，应该如何处理?

[wʌt] [ɑ:r; ər] ['tʃɪldrən] ['ɔ:f(ə)n] ['temptɪd] [tu:; tə][du:][ɪn][ðə; ði] [sprɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] [jɪr] ?

What	**are**	**children**	**often**	**tempted**	**to**	**do**	**in**	**the**	**spring**	**of**	**the**	**year**	**?**
什么	是	孩子们	经常	受诱惑	到	做	在	这	春天	的	这	年	?

孩子们在春天常常会想做什么?

[ɪz][ˌaɪ 'ti:][ə; eɪ] [seɪf] [θɪŋ] [tu:; tə][du:][æt; ət]['eni] [taɪm] ?

Is	**it**	**a**	**safe**	**thing**	**to**	**do**	**at**	**any**	**time**	**?**
是	它	一个	安全的	事物	到	做	在	任何	时间	?

这样做在任何时候都安全吗?

[wʌt] [ɪz] [sed] [ə'baʊt] “ ['ku:lɪŋ] [ɔ:f] ?

What	**is**	**said**	**about**	**“**	**cooling**	**off**	**?**
什么	是	说	关于	“	冷却	离开	?

关于“冷静下来”的说法是怎样的?

” [wʌt] [ə'baʊt] ['sɪtɪŋ] [ɪn][ə; eɪ][koʊld] [ru:m] [ɔ:r][dræft] ?

”	**What**	**about**	**sitting**	**in**	**a**	**cold**	**room**	**or**	**draft**	**?**
”	什么	关于	坐着	在	一个	寒冷的	房间	或者	草稿	?

“坐在寒冷的房间里或通风的房间里会怎么样?”

[wʌt] ['ʌðər] [əd'vaɪs][ɪz]['gɪv(ə)n] ? -

What	**other**	**advice**	**is**	**given**	**?**	**82**
什么	其他	建议	是	给定	?	-

还有哪些建议? 82

['tʃæptər] [ˌɛksˌaɪ'vi:] .

CHAPTER	**XIV**	**.**
章	十四	.

第十四章

['æksədənts] [ænd; ənd] [i'mə:dʒənsiz] .

ACCIDENTS	**AND**	**EMERGENCIES**	**.**
事故	和	紧急情况	.

事故和紧急情况。

[ðɪs] ['lɪt(ə)l] [bʊk] [ɪz][nɑ:t] [ɪn'tendɪd] [tu:; tə] [teɪk] [ðə; ði] [pleɪs] [ʌv; əv][ðə; ði] [fɪ'zɪʃ(ə)n] ,

This	**little**	**book**	**is**	**not**	**intended**	**to**	**take**	**the**	**place**	**of**	**the**	**physician**	**,**
这	小的	书	是	不是	故意的	到	拿	这	地方	的	这	医生	,

这本小册子并非旨在取代医生，

[bʌt; bət][ɪz] [ment] [tu:; tə][help][ju:; jʊ][tu:; tə][get] [ə'lɔ:ŋ] [wɪ'ðaʊt] [hɪm; ɪm] .

but	**is**	**meant**	**to**	**help**	**you**	**to**	**get**	**along**	**without**	**him**	**.**
但	是	意思是	到	帮助	你	到	得到	沿着	没有	他	.

但这是为了帮助你没有他也能好好生活。

[wi:; wi][ɑ:r; ər][ɔ:l]['laɪəb(ə)l][tu:; tə]['æksədənts] , [ænd; ənd][ju:; jʊ][ʃʊd; ʃəd] [noʊ] [wʌt] [tu:; tə][du:][ɪn] [sʌtʃ]

We	are	all	liable	to	accidents	,	and	you	should	know	what	to	do	in	such
我们	是	全部	容易	到	事故	,	和	你	应该	知道	什么	到	做	在	这样的

['keɪsɪz] ,

cases	,
案例	,

我们每个人都可能遭遇意外，你应该知道在这种情况下该怎么做。

[bɪ'fɔ:r] [ðə; ði]['dɑ:ktər] ['ri:tʃɪz] [ju:; jʊ] .

before	the	doctor	reaches	you	.
前	这	医生	到达	你	.

在医生赶到你之前。

[bɪ'saɪdz] , [ju:; jʊ][kæn; kən]['ɔ:f(ə)n][help] [jɔ:r'self] , [ænd; ənd] [wɪl] [nɑ:t] [ni:d] [ðə; ði]['dɑ:ktər] .

Besides	,	you	can	often	help	yourself	,	and	will	not	need	the	doctor	.
除了	,	你	能	经常	帮助	你自己	,	和	将要	不是	需要	这	医生	.

此外，很多时候你可以自助解决问题，而无需去看医生。

['hæbɪts] [tu:; tə] ['kʌltɪveɪt] .

HABITS	TO	CULTIVATE	.
习惯	到	培育	.

需要培养的习惯。

['kʌltɪveɪt] [ˌregju'lærəti][ɪn][ɔ:l] [gʊd] ['hæbɪts] .

Cultivate	regularity	in	all	good	habits	.
培育	规律性	在	全部	好的	习惯	.

培养所有良好习惯的规律性。

[ðə; ði]['aʊər][fɔ:r; fər]['goʊɪŋ][tu:; tə][bed] , [ænd; ənd][fɔ:r; fər]['raɪzɪŋ] , [fɔ:r; fər] ['i:tɪŋ] [jʊr; jər] [mi:lz] ,

The	hour	for	going	to	bed	,	and	for	rising	,	for	eating	your	meals	,
这	小时	为了	去	到	床	,	和	为了	上升	,	为了	吃	你的	餐	,

就寝时间、起床时间、用餐时间

[fɔ:r; fər] ['stʌdi] , [ænd; ənd][fɔ:r; fər] [pleɪ] , [ɪn'di:d] , [ðə; ði][taɪm][fɔ:r; fər] ['evri] ['du:ti][rɪ'leɪtɪŋ, ri:'leɪtɪŋ]

for	study	,	and	for	play	,	indeed	,	the	time	for	every	duty	relating
为了	学习	,	和	为了	玩	,	的确	,	这	时间	为了	每一个	责任	相关

[tu:; tə][jʊr; jər]['bɑ:di] ,

to	your	body	,
到	你的	身体	,

为了学习，为了娱乐，的确，为了履行与身体相关的每一项职责，都留出了时间。

[ʃʊd; ʃəd] , [æz; əz] ['nɪrli] [æz; əz]['pɑ:səb(ə)l] , [bi:; bi][dʒʌst][ðə; ði] [seɪm] , [deɪ]['æftər] [deɪ] . -

should	,	as	nearly	as	possible	,	be	just	the	same	,	day	after	day	.	83
应该	,	作为	几乎	作为	可能的	,	是	只是	这	相同的	,	天	后	天	.	-

应该尽可能地日复一日地保持不变。83

['ɔrgənz] [ʌv; əv] [ˌsɜ:rkjə'leɪʃ(ə)n] . -

ORGANS	OF	CIRCULATION	.	84
器官	的	循环	.	-

循环器官.84

['blistəz] .

BLISTERS	.
水泡	.

水泡。

[ɪf] [ə; eɪ] ['blɪstər] [fɔ:rmz] ['eniwer] [ɑ:n][ðə; ði]['bɑ:di] , [du:][nɑ:t] [prɪk] [ˌaɪ 'ti:] .

If	a	blister	forms	anywhere	on	the	body	,	do	not	prick	it	.
如果	一个	水疱	表格	任何地方	在	这	身体	,	做	不是	刺	它	.

如果身体任何部位出现水疱，不要刺破。

[ɪf] [juː; jʊ][duː] , [ə; eɪ] [sɔːr] [wɪl] [fɔːrm] .

If	you	do	,	a	sore	will	form	.
如果	你	做	,	一个	疮	将要	形式	.

这样做会形成伤口。

[liːv] [ˌaɪ ˈtiː][əˈloʊn] [ʌnˈtɪl] [ˌaɪ ˈtiː] [breɪks] [ʌv; əv] [ɪtˈself] .

Leave	it	alone	until	it	breaks	of	itself	.
离开	它	独自的	直到	它	休息	的	本身	.

别管它，等它自己脱落就好了。

[baɪ] [ðæt] [taɪm] ([ˈdʒen(ə)rəli][ɪn] [tuː] [ɔːr] [θriː] [deɪz]) [ə; eɪ] [nuː] [skɪn] [wɪl] [hæv; həv] [fɔːrmd] ,

By	that	time	(	generally	in	two	or	three	days	)	a	new	skin	will	have	formed	,
经过	那	时间	(	一般来说	在	二	或者	三	天	)	一个	新的	皮肤	将要	有	形成	,

到那时（通常两三天后），新的皮肤就会形成。

[ænd; ənd][ðə; ði] [ˈblɪstər] [wɪl] [pæs] [əˈweɪ] [ˈɔːlmoʊst] [ˌʌnˈnoʊtɪst] .

and	the	blister	will	pass	away	almost	unnoticed	.
和	这	水疱	将要	经过	离开	几乎	未被察觉	.

水疱几乎会在不知不觉中消退。

[bɔɪlz] , [stɪŋz] [ʌv; əv] [ˈɪnsekts] , [ænd; ənd] [bɜːrn] .

BOILS	,	STINGS	OF	INSECTS	,	AND	BURNS	.
沸腾	,	刺痛	的	昆虫	,	和	烧伤	.

疖子、昆虫叮咬和烧伤。

[ðə; ði][skɪn][ʌv; əv][ə; eɪ] [bɔɪld] [eg] [ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [ˈremədi] [fɔːr; fər][bɔɪlz] .

The	skin	of	a	boiled	egg	is	a	good	remedy	for	boils	.
这	皮肤	的	一个	煮沸	蛋	是	一个	好的	补救	为了	沸腾	.

煮熟的鸡蛋皮是治疗疖子的好方法。

[piːl] [ˌaɪ ˈtiː] [ˈkerfəli] , [wet][ænd; ənd] [əˈplai] [tuː; tə][ðə; ði][pɑːrt] [əˈfektɪd] .

Peel	it	carefully	,	wet	and	apply	to	the	part	affected	.
果皮	它	小心	,	湿的	和	申请	到	这	部分	做作的	.

小心地将其剥开，沾湿后敷在患处。

[ðə; ði] [stɪŋz] [ʌv; əv] [ˈɪnsekts] [meɪ] [biː; bi] [ˈkʌvərd] [wɪð; wɪθ] moistened85

The	stings	of	insects	may	be	covered	with	moistened85
这	刺痛	的	昆虫	可能	是	涵盖	和	moistened85

昆虫的叮咬处可能覆盖着湿润的85

[ɜːrθ] .

earth	.
地球	.

地球。

[slaɪt] [bɜːrn] [wɪl] [kɔːz] [ˈlɪt(ə)l][peɪn] ,

Slight	burns	will	cause	little	pain	,
轻微	烧伤	将要	原因	小的	疼痛	,

轻微烧伤不会引起太多疼痛。

[ɪf] [ðə; ði] [er] [ɪz] [ʃʌt] [aʊt][baɪ] [miːnz] [ʌv; əv] [peɪst] [ɔːr] [ˈeniθɪŋ] [ʌv; əv] [ðæt] [ˈneɪtʃər] .

if	the	air	is	shut	out	by	means	of	paste	or	anything	of	that	nature	.
如果	这	空气	是	关闭	出去	经过	方法	的	粘贴	或者	任何事物	的	那	自然	.

如果用胶水或其他类似的东西隔绝空气。

[ˈbliːdɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] [noʊz] .

BLEEDING	OF	THE	NOSE	.
出血	的	这	鼻子	.

鼻出血。

[fɔːr; fər] [kənˈtɪnjuːd] [ˈbliːdɪŋ] [æt; ət][ðə; ði][noʊz] ,

For	continued	bleeding	at	the	nose	,
为了	持续	出血	在	这	鼻子	,

如果鼻子持续出血，

[ə'plai] [aɪs][ɔːr][koʊld]['wɔːtər][tuː; tə][ðə; ði] [bæk] [ʌv; əv][ðə; ði] [nek] [ænd; ənd] [pʊʃ] [ə; eɪ][plʌg][ʌv; əv]

apply	ice	or	cold	water	to	the	back	of	the	neck	and	push	a	plug	of
申请	冰	或者	寒冷的	水	到	这	后退	的	这	脖子	和	推	一个	插头	的

['kɑːt(ə)n] ,

cotton	,
棉布	,

在颈后敷上冰块或冷水，然后塞入一团棉花。

[ɔːr][sɔːft][ræg] ['kʌvərd] [wɪð; wɪθ] ['paʊdərd] ['æləm][ʌp][ðə; ði][noʊz] .

or	soft	rag	covered	with	powdered	alum	up	the	nose	.
或者	柔软的	抹布	涵盖	和	粉末状	明矾	向上	这	鼻子	.

或者用沾有明矾粉的软布塞住鼻子。

[ðə; ði] “ [dɔːr] - [kiː] ” [ɪz] [gʊd] , [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ˌaɪ 'tiː][ɪz][koʊld] ;

The	“	door	-	key	”	is	good	,	because	it	is	cold	;
这	“	门	-	钥匙	”	是	好的	,	因为	它	是	寒冷的	;

“门钥匙”很好，因为它很冷；

['eni] ['ʌðər] [piːs] [ʌv; əv][koʊld]['met(ə)l] [wɪl] [duː][æz; əz] [wel] .

any	other	piece	of	cold	metal	will	do	as	well	.
任何	其他	片	的	寒冷的	金属	将要	做	作为	出色地	.

任何其他冷金属块都可以。

['faɪər] .

FIRE	.
火	.

火。

[ɪf] [jʊr; jər] ['kloʊðɪŋ] [ʃʊd; ʃəd] [kætʃ] ['faɪər] , [kiːp] [jʊr; jər] ['sensɪz] [ə'baʊt][juː; jʊ] .

If	your	clothing	should	catch	fire	,	keep	your	senses	about	you	.
如果	你的	衣服	应该	抓住	火	,	保持	你的	感官	关于	你	.

如果你的衣服着火了，保持清醒的头脑。

[duː][nɑːt][stɑːrt][ɑːn][ə; eɪ][rʌn] , [ən'les] [ðə; ði] ['dɪstəns] [ɪz]['veri] [ʃɔːrt] [tuː; tə]['oʊpən]['wɔːtər] ,

Do	not	start	on	a	run	,	unless	the	distance	is	very	short	to	open	water	,
做	不是	开始	在	一个	跑步	,	除非	这	距离	是	非常	短的	到	打开	水	,

除非距离开阔水域很近，否则不要一开始就跑。

['ɪntuː] [wɪtʃ] [juː; jʊ][kæn; kən] [plʌndʒ] .

into	which	you	can	plunge	.
进入	哪个	你	能	暴跌	.

你可以全身心投入其中。

[æn; ən]['oʊvərkoʊt] , ['blæŋkɪt][ɔːr] [piːs] [ʌv; əv]['kɑːrpɪt] , -

An	overcoat	,	blanket	or	piece	of	carpet	,	86
一个	大衣	,	毯子	或者	片	的	地毯	,	-

一件外套、毯子或一块地毯，86

[ræpt] ['kloʊsli] [ə'baʊt][ðə; ði]['bɑːdi] , [wɪl] ['smʌðər] [ðə; ði] [fleɪmz] .

wrapped	closely	about	the	body	,	will	smother	the	flames	.
包装	密切	关于	这	身体	,	将要	窒息	这	火焰	.

紧紧包裹住身体，就能扑灭火焰。

['feɪntɪŋ] .

FAINTING	.
昏厥	.

昏厥。

[ɪf] [ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n] [feɪnts] [hiː; hi][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][leɪd] [flæt] [ɑːn][hɪz; ɪz] [bæk] , ['gɪv(ə)n] [freʃ] [er] ,

If	a	person	faints	he	should	be	laid	flat	on	his	back	,	given	fresh	air	,
如果	一个	人	晕倒	他	应该	是	铺设	平坦的	在	他的	后退	,	给定	新鲜的	空气	,

如果有人昏厥，应该让他平躺，呼吸新鲜空气。

[ænd; ənd]['wɔːtər] ['sprɪŋkld] [ɪn][hɪz; ɪz] [feɪs] .

and	water	sprinkled	in	his	face	.
和	水	撒上	在	他的	脸	.

并往他脸上洒了水。

[ðə; ði] ['kloʊðɪŋ] [ə'baʊt][ðə; ði] [nek] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [θroʊn] ['oʊpən] , [ænd; ənd]['piːp(ə)l] [pri'ventid]

The	clothing	about	the	neck	should	be	thrown	open	,	and	people	prevented
这	衣服	关于	这	脖子	应该	是	抛掷	打开	,	和	人们	阻止

[frʌm; frəm] ['kraʊdɪŋ] [ə'raʊnd] .

from	crowding	around	.
从	拥挤	大约	.

领口附近的衣物应该敞开，并阻止人们聚集在周围。

[frɔːst] - ['bɪtn] [fiːt] [ænd; ənd] [ɪrz] .

FROST	-	BITTEN	FEET	AND	EARS	.
霜	-	被咬	脚	和	耳朵	.

脚和耳朵冻伤。

['sʌmtaɪmz] [wen] [ə; eɪ] [bɔɪ] ['juːzɪz][hɪz; ɪz] [skeɪts] [tuː] [lɔːŋ] ,

Sometimes	when	a	boy	uses	his	skates	too	long	,
有时	什么时候	一个	男生	用途	他的	冰鞋	也	长的	,

有时男孩滑冰的时间过长，

[ɔːr][hiː; hi][ɪz][ɪk'spoʊzd][fɔːr; fər][ə; eɪ] [gʊd] [waɪl] [tuː; tə] ['bɪtərli] [koʊld] ['weðər] ,

or	he	is	exposed	for	a	good	while	to	bitterly	cold	weather	,
或者	他	是	裸露	为了	一个	好的	尽管	到	苦涩地	寒冷的	天气	,

或者他长时间暴露在严寒天气中，

[hɪz; ɪz] [fiːt] [ɔːr] [ɪrz] [bɪ'kʌm] [frɔːst] - ['bɪtn] .

his	feet	or	ears	become	frost	-	bitten	.
他的	脚	或者	耳朵	变得	霜	-	被咬	.

他的脚或耳朵被冻伤了。

[wen] [ðɪs] ['mɪshæp] [teɪks] [pleɪs] ,

When	this	mishap	takes	place	,
什么时候	这	意外	需要	地方	,

当这种意外发生时，

[hiː; hi][ɪz][æpt][tuː; tə][duː][ðə; ði] ['veri] [θɪŋ] [hiː; hi] [ɔːt] [nɑːt][tuː; tə][duː] .

he	is	apt	to	do	the	very	thing	he	ought	not	to	do	.
他	是	易于	到	做	这	非常	事物	他	应该	不是	到	做	.

他往往会做他不该做的事。

[hiː; hi][mʌst; məst][nɑːt] [ə'proʊtʃ] [ə; eɪ]['faɪər] , ['entər] a87

He	must	not	approach	a	fire	,	enter	a87
他	必须	不是	方法	一个	火	,	进入	a87

他不得靠近火源，进入a87

[wɔːrm] [ruːm] , [nɔːr][juːz][wɔːrm]['wɔːtər][ɔːr] ['kloʊðɪŋ] .

warm	room	,	nor	use	warm	water	or	clothing	.
温暖的	房间	,	也不	使用	温暖的	水	或者	衣服	.

房间要暖和，也不要使用热水或温水。

[wen] ['eni] [pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi][ɪz]['froʊz(ə)n] , [snoʊ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['kɑːnstəntli] [ə'plaɪd] [tuː; tə]

When	any	part	of	the	body	is	frozen	,	snow	should	be	constantly	applied	to
什么时候	任何	部分	的	这	身体	是	冷冻	,	雪	应该	是	不断地	应用	到

[ˌaɪ 'tiː] .

it	.
它	.

身体任何部位冻伤时，应不断地用雪覆盖冻伤部位。

[ɪf] [noʊ] [snoʊ] [ɪz][æt; ət][hænd] ,
If no snow is at hand ,
如果 不 雪 是 在 手 ,

如果没有雪，

[ðə; ði]['koʊldəst]['wɔːtər] [ðæt] [kæn; kən][biː; bi] [əb'teɪnd] [mʌst; məst][biː; bi] [juːst] [wɪð; wɪθ] [klɔːðz] ,
the coldest water that can be obtained must be used with cloths ,
这 最冷 水 那 能 是 获得 必须 是 用过的 和 布料 ,

必须使用尽可能冷的水来清洗衣物。

[ʌn'tɪl] [ðə; ði]['froʊz(ə)n] ['membər] [ɪz] ['grædʒuəli] [θɔːd] [aʊt] .
until the frozen member is gradually thawed out .
直到 这 冷冻 成员 是 逐步地 解冻 出去 .

直到冷冻的部位逐渐解冻。

[slaɪt] [kʌts] [ænd; ənd] ['wuːndz] .
SLIGHT CUTS AND WOUNDS .
轻微 削减 和 伤口 .

轻微割伤和擦伤。

[ɔːl] [bɔɪz] [juːz][dʒæk] - [naɪvz] , [ænd; ənd] [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] [ɪn'flɪkt] [kʌts] [ə'pɑːn] [ðəm'selvz] .
All boys use jack - knives , and now and then inflict cuts upon themselves .
全部 男孩们 使用 杰克 - 刀具 , 和 现在 和 然后 造成 削减 之上 他们自己 .

所有男孩都会使用折叠刀，而且时不时会用它割伤自己。

[æz; əz][ə; eɪ] [ruːl] , [ðiːz] [duː][nɑːt] [ə'maʊnt] [tuː; tə] [mʌtʃ] ,
As a rule , these do not amount to much ,
作为 一个 规则 , 这些 做 不是 数量 到 很多 ,

通常情况下，这些影响并不大。

[ænd; ənd]['oʊnli][rɪ'kwaɪər][tuː; tə][biː; bi] [wɑːʃt] [wɪð; wɪθ][koʊld]['wɔːtər][ænd; ənd] [baʊnd] [ʌp][wɪð; wɪθ][ə; eɪ]
and only require to be washed with cold water and bound up with a
[kliːn] [ræg] ;
clean rag ;
干净的 抹布 ;

只需用冷水清洗，并用干净的布包扎即可；

[bʌt; bət] , [ɪf] [ə; eɪ][veɪn][ɔːr]['ɑːrtəri][ɪz] ['sɛvɚd] , [ðer; ðər][ɪz] [greɪt] ['deɪndʒər] . -
but , if a vein or artery is severed , there is great danger . 88
但 , 如果 一个 静脉 或者 动脉 是 切断 , 那里 是 伟大的 危险 . -

但是，如果静脉或动脉被切断，则非常危险。[88]

[ðə; ði] [hɑːrt] . — ([ə; eɪ])
THE HEART . — (a)
这 心 . — (一个)

心脏——（a）

[ðə; ði] [left] ['ventrɪkl] , ([em]) [ðə; ði] [left] ['ɔːrɪk(ə)l] , ([biː]) [ðə; ði] [raɪt] ['ventrɪkl] , ([en]) [ðə; ði] [raɪt]
The Left Ventricle , (m) the Left Auricle , (b) the Right Ventricle , (n) the Right
这 左边 心室 , (米) 这 左边 耳廓 , (b) 这 正确的 心室 , (n) 这 正确的
['ɔːrɪk(ə)l] ,
Auricle ,
耳廓 ,

左心室，（m）左心房，（b）右心室，（n）右心房，

([dʒiː] , [oʊ]) [veɪnz] [tuː; tə] [hɑːrt] , ([keɪ]) [ðə; ði] ['pʌlməneri] ['ɑːrtəri] , ([siː]) [ðə; ði] [greɪt] [eɪ'ɔːrtə] .
(g , o) Veins to Heart , (k) the Pulmonary Artery , (c) the Great Aorta .
(克 , o) 静脉 到 心 , (k) 这 肺部 动脉 , (c) 这 伟大的 主动脉 .

（g，o）通往心脏的静脉，（k）肺动脉，（c）大主动脉。

[haʊ] [tuː; tə] [triːt] [ə; eɪ] ['bliːdɪŋ] ['ɑːrtəri] .

HOW	TO	TREAT	A	BLEEDING	ARTERY	.
如何	到	对待	一个	出血	动脉	.

如何处理动脉出血。

[ɪf] [æn; ən]['ɑːrtəri][ɪz][kʌt] , [ðə; ði] [blʌd] [wɪl] [biː; bi] [braɪt] [red] , [ænd; ənd] [wɪl] [kʌm] [aʊt][ɪn] ['dʒɛts] ,

If	an	artery	is	cut	,	the	blood	will	be	bright	red	,	and	will	come	out	in	jets	,
如果	一个	动脉	是	切	,	这	血	将要	是	明亮的	红色的	,	和	将要	来	出去	在	喷气式飞机	,

如果动脉被割破，血液会呈鲜红色，并像喷射物一样喷涌而出。

[ˌkɔːrə'spɑːndɪŋ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [θrɑːbɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] [hɑːrt] .

corresponding	with	the	throbbing	of	the	heart	.
相应的	和	这	悸动	的	这	心	.

与心脏的跳动同步。

[æz; əz][ðə; ði] ['ɑːrtɝiːz] [teɪk] [ðə; ði] [blʌd] [frʌm; frəm][ðə; ði] [hɑːrt] ,

As	the	arteries	take	the	blood	from	the	heart	,
作为	这	动脉	拿	这	血	从	这	心	,

动脉将血液从心脏输送到全身，

[ðə; ði]['prɑːpər] [θɪŋ] [tuː; tə][duː][ɪz][tuː; tə] [pres] [ðə; ði] [θʌm] ['strɔːŋli] [ə'pɑːn][ðə; ði]['ɑːrtəri][dʒʌst] [ə'bʌv] [ðə; ði] [wuːnd] .

the	proper	thing	to	do	is	to	press	the	thumb	strongly	upon	the	artery	just	above	the	wound	.
这	恰当的	事物	到	做	是	到	按	这	拇指	强烈	之上	这	动脉	只是	多于	这	伤口	.

正确的做法是用拇指用力按压伤口上方的动脉。

[ðen] [ə; eɪ] ['hæŋkərtʃɪf] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['nɑːtɪd] around89

Then	a	handkerchief	should	be	knotted	around89
然后	一个	手帕	应该	是	打结的	around89

然后，将手帕打结固定在89周围。

[ðə; ði][ɑːrm][ɔːr][leg] , [æz; əz][ðə; ði] [keɪs] [meɪ] [biː; bi] , [ə'bʌv] [ðə; ði][hɜːrt] ;

the	arm	or	leg	,	as	the	case	may	be	,	above	the	hurt	;
这	手臂	或者	腿	,	作为	这	案件	可能	是	,	多于	这	伤害	;

受伤部位上方的手臂或腿（视情况而定）;

[ə; eɪ] [stɪk] [pleɪst] ['ʌndər][ðə; ði]['bændɪdʒ] , [ænd; ənd] ['twɪstɪd] [ə'baʊt] [ʌn'tɪl][ðə; ði] [floʊ] [ʌv; əv] [blʌd] [ɪz] [stɑːpt] .

a	stick	placed	under	the	bandage	,	and	twisted	about	until	the	flow	of	blood	is	stopped	.
一个	戳	放置	在下面	这	绷带	,	和	扭曲	关于	直到	这	流动	的	血	是	停止	.

将一根棍子放在绷带下面，旋转直到止血为止。

[ðɪs] [wɪl] ['ænsər] [ʌn'tɪl][ðə; ði]['sɜːrdʒən][kæn; kən][biː; bi] [brɔːt] .

This	will	answer	until	the	surgeon	can	be	brought	.
这	将要	回答	直到	这	外科医生	能	是	带来	.

在外科医生到来之前，这可以暂时解决问题。

[kʌt] [veɪnz] [ænd; ənd]['broʊkən] [lɪmz] .

CUT	VEINS	AND	BROKEN	LIMBS	.
切	静脉	和	破碎的	四肢	.

静脉被割破，四肢骨折。

[ðə; ði] [veɪnz] ['kæri] [ðə; ði] [blʌd] [bæk] [tuː; tə][ðə; ði] [hɑːrt] .

The	veins	carry	the	blood	back	to	the	heart	.
这	静脉	携带	这	血	后退	到	这	心	.

静脉将血液输送回心脏。

[ɪf] [wʌn][ɪz][kʌt][ðə; ði] [blʌd] [ɪz][dɑːrk][ænd; ənd] [floʊz] ['stedəli] .

If	one	is	cut	the	blood	is	dark	and	flows	steadily	.
如果	一	是	切	这	血	是	黑暗的	和	流量	稳步	.

如果被割伤，血液呈深色且持续流出。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['mænɪdʒd] [mɔːr] ['iːzəli] [ðæn; ðən][æn; ən]['ɑːrtəri] ;

It	is	managed	more	easily	than	an	artery	;
它	是	管理	更多的	容易地	比	一个	动脉	;

它比动脉更容易处理;

[ɔːl] [ðæt] [niːd] [biː; bi] [dʌn] [ɪz][tuː; tə] [pleɪs] [sʌm; səm][lɪnt]['oʊvər][ðə; ði] [wuːnd] [ænd; ənd] ['bændɪdʒ]

all	that	need	be	done	is	to	place	some	lint	over	the	wound	and	bandage
全部	那	需要	是	完毕	是	到	地方	一些	皮棉	超过	这	伤口	和	绷带

[ˌaɪ 'tiː]['fɜːrmli] .

it	firmly	.
它	牢牢	.

只需在伤口上盖上一些棉絮，然后用绷带牢牢包扎即可。

[ðɪs] , [ʌv; əv] [kɔːrs] , [juː; jʊ] [wɪl] [duː][æz; əz] [suːn] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] .

This	,	of	course	,	you	will	do	as	soon	as	possible	.
这	,	的	课程	,	你	将要	做	作为	很快	作为	可能的	.

当然，你会尽快去做这件事。

[ɪf] [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][soʊ] [ʌn'fɔːrtʃənət] [æz; əz][tuː; tə] [breɪk] [ɔːr]['dɪsloʊkeɪt][ə; eɪ] [lɪm] ,

If	you	should	be	so	unfortunate	as	to	break	or	dislocate	a	limb	,
如果	你	应该	是	所以	不幸	作为	到	休息	或者	脱臼	一个	肢	,

如果你不幸骨折或脱臼，

[ə'suːm] [æn; ən] ['iːzi] [pə'zɪʃ(ə)n][ænd; ənd]['kɑːmli] [ə'weɪt][ðə; ði] ['kʌmɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði]['sɜːrdʒən] .

assume	an	easy	position	and	calmly	await	the	coming	of	the	surgeon	.
认为	一个	简单的	位置	和	平静地	等待	这	未来	的	这	外科医生	.

采取舒适的姿势，平静地等待外科医生到来。

[ɪf] [ə; eɪ]['fɪŋgər]['oʊnli][ɪz] ['fræktʃərd] [juː; jʊ][kæn; kən] [wɔːk] [tuː; tə][hɪz; ɪz] ['ɑːfɪs] .

If	a	finger	only	is	fractured	you	can	walk	to	his	office	.
如果	一个	手指	仅有的	是	破碎的	你	能	走	到	他的	办公室	.

如果只是手指骨折，你可以自己走到他的办公室。

[wʌt] [ɪz] [sed] [ʌv; əv] [ðɪs] ['lɪt(ə)l] [bʊk] ?

What	is	said	of	this	little	book	?
什么	是	说	的	这	小的	书	?

这本小册子里都说了些什么?

[tuː; tə] [wʌt] [ɑːr; ər][wiː; wi]['laɪəb(ə)l][ænd; ənd] [wʌt] [ʃʊd; ʃəd][wiː; wi] [noʊ] ?

To	what	are	we	liable	and	what	should	we	know	?
到	什么	是	我们	容易	和	什么	应该	我们	知道	?

我们应承担哪些责任? 我们应该了解哪些内容?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['kʌltɪveɪtɪd] ?

What	should	be	cultivated	?
什么	应该	是	栽培	?

应该种植什么?

[wʌt] [ɪz][ðə; ði] [ruːl] [kən'sɜːrnɪŋ] [ə; eɪ]['blɪstər] [wɪtʃ] [meɪ] [fɔːrm][ɑːn]['eni] [pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] ?

What	is	the	rule	concerning	a	blister	which	may	form	on	any	part	of	the	body	?
什么	是	这	规则	有关	一个	水疱	哪个	可能	形式	在	任何	部分	的	这	身体	?

身体任何部位都可能出现水疱，那么关于水疱的规则是什么?

[wʌt] [ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [θɪŋ] [fɔːr; fər] [bɔɪlz] ?

What	is	a	good	thing	for	boils	?
什么	是	一个	好的	事物	为了	沸腾	?

什么对疖子有好处?

[fɔːr; fər][ðə; ði] [stɪŋz] [ʌv; əv]['ɪnsekts] ?

For	**the**	**stings**	**of**	**insects**	**?**
为了	这	刺痛	的	昆虫	?

用于治疗昆虫叮咬?

[fɔːr; fər] [slaɪt] [bɜːrn] ?

For	**slight**	**burns**	**?**
为了	轻微	烧伤	?

轻微烧伤?

[wʌt] [ɪz][ðə; ði] ['remədi] [fɔːr; fər] [kən'tɪnjuːd] ['bliːdɪŋ] [æt; ət][ðə; ði][noʊz] ?

What	**is**	**the**	**remedy**	**for**	**continued**	**bleeding**	**at**	**the**	**nose**	**?**
什么	是	这	补救	为了	持续	出血	在	这	鼻子	?

鼻子持续出血该如何治疗?

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

埃利斯初级生理学；(Ellis's Primary Physiology; Or,)
第3/3页

[wʌt] [ɪz][ðə; ði]['prɑ:pər] [kɔ:rs] [ɪf] [jʊr; jər] ['kloʊðɪŋ] [ʃʊd; ʃəd] [teɪk] ['faɪər] ?

What	**is**	**the**	**proper**	**course**	**if**	**your**	**clothing**	**should**	**take**	**fire**	**?**
什么	是	这	恰当的	课程	如果	你的	衣服	应该	拿	火	?

如果衣服着火了，应该怎么做?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [dʌn] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['pɜ:rs(ə)n] [wen] [hi:; hi] [feɪnts] ?

What	**should**	**be**	**done**	**with**	**a**	**person**	**when**	**he**	**faints**	**?**
什么	应该	是	完毕	和	一个	人	什么时候	他	晕倒	?

人晕倒了应该怎么办?

[wʌt] [ɪz][ə; eɪ] [bɔɪ] [æpt][tu:; tə][du:] [wen] [hɪz; ɪz] [ɪrz] [ɔ:r] [fi:t] [ɑ:r; ər][frɔ:st] - ['bɪtn] ?

What	**is**	**a**	**boy**	**apt**	**to**	**do**	**when**	**his**	**ears**	**or**	**feet**	**are**	**frost**	**-**	**bitten**	**?**
什么	是	一个	男生	易于	到	做	什么时候	他的	耳朵	或者	脚	是	霜	-	被咬	?

男孩耳朵或脚被冻伤时可能会做什么?

[gɪv] [ðə; ði]['prɑ:pər] [kɔ:rs] [tu:; tə][bi:; bi] ['fɑ:loʊd] .

Give	**the**	**proper**	**course**	**to**	**be**	**followed**	**.**
给	这	恰当的	课程	到	是	随后	.

给出正确的路线。

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [dʌn] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [slaɪt] [kʌt] ?

What	**should**	**be**	**done**	**with**	**a**	**slight**	**cut**	**?**
什么	应该	是	完毕	和	一个	轻微	切	?

轻微割伤应该怎么办?

[haʊ] [kæn; kən][ju:; jʊ] [noʊ] [ðæt] [æn; ən]['ɑ:rtəri][hæz; həz] [bɪn] [kʌt] ?

How	**can**	**you**	**know**	**that**	**an**	**artery**	**has**	**been**	**cut**	**?**
如何	能	你	知道	那	一个	动脉	有	到过	切	?

如何判断动脉是否被切断?

[wʌt] [mʌst; məst][bi:; bi] [dʌn] ?

What	**must**	**be**	**done**	**?**
什么	必须	是	完毕	?

必须采取什么措施?

[wʌt] [ɪz][ðə; ði] ['ɑ:fɪs] [ʌv; əv][ðə; ði][veɪnz] ?

What	**is**	**the**	**office**	**of**	**the**	**veins**	**?**
什么	是	这	办公室	的	这	静脉	?

静脉科是做什么的?

[wʌt] [ni:d] [bi:; bi] [dʌn] [ɪf] [wʌn][ʌv; əv][ðem; ðəm][ɪz] ['wu:ndɪd] ?

What	**need**	**be**	**done**	**if**	**one**	**of**	**them**	**is**	**wounded**	**?**
什么	需要	是	完毕	如果	一	的	他们	是	受伤	?

如果其中一人受伤了该怎么办?

[sə'poʊz] [jʊr; jər][ɑ:rm][ɔ:r][leg][ɪz]['broʊkən] , [wʌt] [ɪz][ðə; ði]['prɑ:pər] [kɔ:rs] ?

Suppose	**your**	**arm**	**or**	**leg**	**is**	**broken**	**,**	**what**	**is**	**the**	**proper**	**course**	**?**
认为	你的	手臂	或者	腿	是	破碎的	,	什么	是	这	恰当的	课程	?

假设你的胳膊或腿骨折了，正确的做法是什么?

[ɪf] [ˌaɪ 'ti:][ɪz]['oʊnli][ə; eɪ]['fɪŋgər] ? -

If	**it**	**is**	**only**	**a**	**finger**	**?**	**90**
如果	它	是	仅有的	一个	手指	?	-

如果只是一根手指呢? 90

[ðə; ði] ['nɜ:rvəs] ['sɪstəm] . -

THE	NERVOUS	SYSTEM	.	91
这	紧张的	系统	.	-

神经系统.91

['tʃæptər] ['ɛks'vi:] .

CHAPTER	XV	.
章	十五	.

第十五章

[ðə; ði] [nə:vs] , [breɪn] , ['spaɪn(ə)l] [kɔ:rd] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

THE	NERVES	,	BRAIN	,	SPINAL	CORD	,	ETC	.
这	神经	,	脑	,	脊	绳索	,	ETC	.

神经、大脑、脊髓等。

[ðə; ði] ['mʌslz] [wɪtʃ] [mu:v] [ðə; ði] [boʊnz] [ɑ:r; ər] [ðəm'selvz] [mu:vd] [baɪ] [ðə; ði] [nə:vs] .

The	muscles	which	move	the	bones	are	themselves	moved	by	the	nerves	.
这	肌肉	哪个	移动	这	骨头	是	他们自己	已搬	经过	这	神经	.

控制骨骼运动的肌肉本身是由神经控制的。

[ðə; ði] [nə:vs] [ɑ:r; ər] [sɔ:ft] [ænd; ənd] ['pʌlpi] [ɪn] [ju:θ] , [bʌt; bət] ['hɑ:rdn] [æz; əz] [ju:; jʊ] [æd'væns] [ɪn] ['jɪrz]

The	nerves	are	soft	and	pulpy	in	youth	,	but	harden	as	you	advance	in	years
这	神经	是	柔软的	和	稀烂	在	青年	,	但	硬化	作为	你	进步	在	年

.

:
.

年轻时神经柔软而有弹性，但随着年龄增长会逐渐变硬。

[ðeɪ] [ɑ:r; ər] [kəm'poʊzd] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [greɪ] ['sʌbstəns] , [kɔ:ld] [ðə; ði] [nɜ:rv] - [sel] , [ænd; ənd] [ə; eɪ] [waɪt] ['sʌbstəns] ,

They	are	composed	of	a	gray	substance	,	called	the	nerve	-	cell	,	and	a	white	substance	,
他们	是	由	的	一个	灰色的	物质	,	称为	这	神经	-	细胞	,	和	一个	白色的	物质	,

它们由一种称为神经细胞的灰色物质和一种白色物质组成，

[noʊn] [æz; əz] [ðə; ði] [nɜ:rv] - ['faɪbər] .

known	as	the	nerve	-	fibre	.
已知	作为	这	神经	-	纤维	.

即神经纤维。

[ðə; ði] [breɪn] [ɪz] [ðə; ði] [mæs] [ʌv; əv] ['nɜ:rvəs] ['tɪʃu:] [wɪ'ðɪn] [ðə; ði] [skʌl] .

The	brain	is	the	mass	of	nervous	tissue	within	the	skull	.
这	脑	是	这	大量的	的	紧张的	组织	之内	这	颅骨	.

大脑是颅骨内的一团神经组织。

[ˌaɪ 'ti:] [ɪz] [soʊ] ['tendər] [ænd; ənd] ['i:zəli] [hɑ:md] [ðæt] ['neɪtʃər] [hæz; həz] [wɔ:ld] it92

It	is	so	tender	and	easily	harmed	that	nature	has	walled	it92
它	是	所以	投标	和	容易地	受到伤害	那	自然	有	有围墙的	it92

它如此娇嫩易伤，以至于大自然用屏障将其围了起来92

[ə'baʊt] [baɪ] [ə; eɪ] [hɑ:rd] , ['boʊni] ['strʌktʃər] [tu:; tə] [prə'tekt] [ˌaɪ 'ti:] [frʌm; frəm] ['ɪndʒəri] .

about	by	a	hard	,	bony	structure	to	protect	it	from	injury	.
关于	经过	一个	难的	,	骨质	结构	到	保护	它	从	受伤	.

周围有一层坚硬的骨质结构保护它免受伤害。

[ðə; ði] [greɪ] ['sʌbstəns] [ʌv; əv] [ðə; ði] [nə:vs] [ɪz] [wer] ['nɜ:rvəs] ['ɪmpʌlsɪz] [bɪ'gɪn] ,

The	gray	substance	of	the	nerves	is	where	nervous	impulses	begin	,
这	灰色的	物质	的	这	神经	是	在哪里	紧张的	冲动	开始	,

神经的灰质是神经冲动开始传导的地方。

[wɪtʃ] [ɑːr; ər] [kən'dʌktɪd] [ə'lɔːŋ] [ðə; ði] [waɪt] ['sʌbstəns] .
which **are** **conducted** **along** **the** **white** **substance** **.**
哪个 是 实施 沿着 这 白色的 物质 .

这些物质沿着白色物质进行传导。

[ðə; ði] [greɪ] ['mætər] [meɪ] [biː; bi] [kəm'perd] [tuː; tə][ə; eɪ] ['telɪgræf] ['ɑːfɪs] [wer] [ðə; ði] ['mesɪdʒ] [ɪz]
The **gray** **matter** **may** **be** **compared** **to** **a** **telegraph** **office** **where** **the** **message** **is**
这 灰色的 事情 可能 是 比较的 到 一个 电报 办公室 在哪里 这 信息 是
['stɑːrtɪd] ,
started **,**
开始 ,

灰质可以比作电报局，信息从这里开始传递。

[waɪl] [ðə; ði] [waɪt] ['mætər] [ɪz][ðə; ði]['waɪər] [ə'lɔːŋ] [wɪtʃ] [ðə; ði] ['mesɪdʒ] ['trævlz] .
while **the** **white** **matter** **is** **the** **wire** **along** **which** **the** **message** **travels** **.**
尽管 这 白色的 事情 是 这 金属丝 沿着 哪个 这 信息 旅行 .

而白质则是信息传递的线路。

['sɜːrfɪs] [ʌv; əv][ðə; ði][sə'riːbrəm,'serəbrəm] .
SURFACE **OF** **THE** **CEREBRUM** **.**
表面 的 这 大脑 .

大脑表面。

[ðə; ði]['spaɪn(ə)l][kɔːrd] , [ɔːr] ['mæroʊ] , [ɪz][ə; eɪ] [mæs] [ʌv; əv][sɔːft] , ['nɜːrvəs] ['tɪʃuː] , [wɪtʃ] [fɪlz] the93
The **spinal** **cord** **,** **or** **marrow** **,** **is** **a** **mass** **of** **soft** **,** **nervous** **tissue** **,** **which** **fills** **the93**
这 脊 绳索 , 或者 骨髓 , 是 一个 大量的 的 柔软的 , 紧张的 组织 , 哪个 填充 the93

脊髓，或称骨髓，是一团柔软的神经组织，充满脊髓腔。

['hɑːloʊ] ['rʌnɪŋ] [ðə; ði][leŋkθ; leŋθ][ʌv; əv][ðə; ði][spaɪn][ɔːr] ['bækboʊn] .
hollow **running** **the** **length** **of** **the** **spine** **or** **backbone** **.**
空洞的 跑步 这 长度 的 这 脊柱 或者 骨干 .

脊柱或脊椎骨内的空腔。

[nəːvs] [ʌv; əv][ðə; ði] [feɪs] [ænd; ənd] [nek] . — ([ə; eɪ] , [biː]) [nɜːrv] [ʌv; əv][ðə; ði] [feɪs] ; ([diː]) [nɜːrv]
NERVES **OF** **THE** **FACE** **AND** **NECK** **.** **—** **(** **a** **,** **b** **)** **Nerve** **of** **the** **Face** **;** **(** **d** **)** **Nerve**
神经 的 这 脸 和 脖子 . — (一个 , b) 神经 的 这 脸 ; (d) 神经
[ʌv; əv][ðə; ði] ['fɔːrhed] .
of **the** **Forehead** **.**
的 这 前额 .

面部和颈部的神经。—（a，b）面神经；（d）额神经。

[frʌm; frəm][ðə; ði] [beɪs] [ʌv; əv][ðə; ði][breɪn] [twelv] [perz] [ʌv; əv] [nəːvs] [ɑːr; ər]['gɪv(ə)n] [ɔːf][tuː; tə][ðə; ði]
From **the** **base** **of** **the** **brain** **twelve** **pairs** **of** **nerves** **are** **given** **off** **to** **the**
从 这 根据 的 这 脑 十二 对 的 神经 是 给定 离开 到 这
[feɪs] [ænd; ənd] [hed] .
face **and** **head** **.**
脸 和 头 .

大脑底部发出十二对神经，分别通向面部和头部。

[wʌn] [per] ['paːsiz][tuː; tə][ðə; ði] [aɪ] , [ænd; ənd] ['gɪvz] [saɪt] ; [wʌn]['paːsiz][tuː; tə][ðə; ði][noʊz] , and94
One **pair** **passes** **to** **the** **eye** **,** **and** **gives** **sight** **;** **one** **passes** **to** **the** **nose** **,** **and94**
一 一对 通过 到 这 眼睛 , 和 给予 视线 ; 一 通过 到 这 鼻子 , and94

一对神经纤维传递到眼睛，使我们有视力；一对神经纤维传递到鼻子，94

['gɪvz] [smel] ; [wʌn] , [tuː; tə][ðə; ði] [maʊθ] , [tʌŋ] , [ænd; ənd] ['pælət] , [ænd; ənd] ['gɪvz] [teɪst] ; [wʌn] ,
gives **smell** **;** **one** **,** **to** **the** **mouth** **,** **tongue** **,** **and** **palate** **,** **and** **gives** **taste** **;** **one** **,**
给予 闻 ; 一 , 到 这 嘴 , 舌头 , 和 味蕾 , 和 给予 品尝 ; 一 ,

赋予嗅觉；一种作用于口腔、舌头和上颚，并赋予味觉；一种作用于口腔、舌头和上颚。

[tuː; tə][ðə; ði] [ɪrz] , [ænd; ənd] ['gɪvz] ['hɪrɪŋ] ; [ænd; ənd] ['ʌðər] [tuː; tə][ðə; ði] [feɪs] , [nek] , [ænd; ənd]

to	the	ears	,	and	gives	hearing	;	and	others	to	the	face	,	neck	,	and
到	这	耳朵	,	和	给予	听力	;	和	其他的	到	这	脸	,	脖子	,	和

[hed] ,

head	,
头	,

一部分神经支配耳朵，使人听觉；另一部分神经支配面部、颈部和头部。

[ænd; ənd] [gɪv] [ðə; ði] [ɪk'spreʃənz] [ʌv; əv][dʒɔɪ] , ['sɑːroʊ] , [peɪn] , ['æŋgər] , [ænd; ənd] [daʊt] .

and	give	the	expressions	of	joy	,	sorrow	,	pain	,	anger	,	and	doubt	.
和	给	这	表达式	的	喜悦	,	悲哀	,	疼痛	,	愤怒	,	和	怀疑	.

并表达喜悦、悲伤、痛苦、愤怒和怀疑等情绪。

[frʌm; frəm][ðə; ði]['spaɪn(ə)l][kɔːrd]['θɜːrti] - [wʌn] [perz] [ʌv; əv] [nəːvs] [pæs] [tuː; tə][ðə; ði] ['veriəs] [pɑːrts]

From	the	spinal	cord	thirty	-	one	pairs	of	nerves	pass	to	the	various	parts
从	这	脊	绳索	三十	-	一	对	的	神经	经过	到	这	各种各样的	部分

[ænd; ənd] ['ɔrgənz] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] .

and	organs	of	the	body	.
和	器官	的	这	身体	.

从脊髓发出31对神经，通往身体的各个部位和器官。

[ðer; ðər][kʊd; kəd][biː; bi][noʊ]['moʊʃ(ə)n][ɔːr] ['fiːlɪŋ] [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði] [nəːvs] ,

There	could	be	no	motion	or	feeling	without	the	nerves	,
那里	可以	是	不	运动	或者	感觉	没有	这	神经	,

如果没有神经，就不会有运动和感觉。

[ɔːl'ðoʊ] [ðeɪ] [ɑːr; ər][nɑːt][ðə; ði] [truː] ['sentərz] [ʌv; əv] ['iːðər] .

although	they	are	not	the	true	centres	of	either	.
虽然	他们	是	不是	这	真的	中心	的	任何一个	.

虽然它们都不是两者的真正中心。

[ɪf] [juː; jʊ] [ə'beɪ] [ðə; ði] [ruːlz] [ʌv; əv] [helθ] , [æz; əz] [ɔːl'redi] [leɪd] [daʊn] ,

If	you	obey	the	rules	of	health	,	as	already	laid	down	,
如果	你	服从	这	规则	的	健康	,	作为	已经	铺设	向下	,

如果你遵守已经制定的健康规则，

[juː; jʊ] [wɪl] [biː; bi][ɪn][ðə; ði] ['hæpi] [kən'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [ðoʊz] [ʌv; əv] [huːm] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [sed] [ðeɪ] [duː][nɑːt]

you	will	be	in	the	happy	condition	of	those	of	whom	it	is	said	they	do	not
你	将要	是	在	这	快乐的	状况	的	那些	的	谁	它	是	说	他们	做	不是

[fiːl] [ðæt] [ðeɪ] [hæv; həv] ['eni] [nəːvs] [æt; ət][ɔːl] .

feel	that	they	have	any	nerves	at	all	.
感觉	那	他们	有	任何	神经	在	全部	.

你将处于那种据说完全没有神经的快乐状态。

[wʌt] [muːv] [ðə; ði] ['mʌslz] ?

What	move	the	muscles	?
什么	移动	这	肌肉	?

什么能活动肌肉?

[haʊ] [ɑːr; ər][ðə; ði] [nəːvs] [ɪn] ['ɜːrli] [juːθ] ?

How	are	the	nerves	in	early	youth	?
如何	是	这	神经	在	早期的	青年	?

青少年时期，神经系统状况如何?

[ʌv; əv] [wʌt] [ɑːr; ər] [ðeɪ] [kəm'poʊzd] ?

Of	what	are	they	composed	?
的	什么	是	他们	由	?

它们由什么组成?

[wʌt] [ɑːr; ər] [ðiːz] [pɑːrts] [kɔːld] ?

What	are	these	parts	called	?
什么	是	这些	部分	称为	?

这些部件叫什么?

[wʌt] [ɪz][ðə; ði][breɪn] ?
What **is** **the** **brain** **?**
什么 是 这 脑 ?

大脑是什么?

[haʊ] [ɪz][ˌaɪ 'tiː] [prə'tektɪd] ?
How **is** **it** **protected** **?**
如何 是 它 受保护 ?

它如何受到保护?

[wer] [duː] ['nɜːrvəs] ['ɪmpʌlsɪz] [bɪ'gɪn] ?
Where **do** **nervous** **impulses** **begin** **?**
在哪里 做 紧张的 冲动 开始 ?

神经冲动从哪里开始?

[tuː; tə] [wʌt] [meɪ] [ðə; ði] [greɪ] [ænd; ənd] [waɪt] ['mætər] [biː; bi] [kəm'perd] ?
To **what** **may** **the** **gray** **and** **white** **matter** **be** **compared** **?**
到 什么 可能 这 灰色的 和 白色的 事情 是 比较的 ?

灰质和白质可以比作什么?

[wʌt] [ɪz][ðə; ði]['spaɪn(ə)l][kɔːrd] ?
What **is** **the** **spinal** **cord** **?**
什么 是 这 脊 绳索 ?

什么是脊髓?

[haʊ] ['meni] [perz] [ʌv; əv] [nəːvs] [ɑːr; ər]['gɪv(ə)n][ɔːf][frʌm; frəm][ðə; ði][breɪn] ?
How **many** **pairs** **of** **nerves** **are** **given** **off** **from** **the** **brain** **?**
如何 许多 对 的 神经 是 给定 离开 从 这 脑 ?

大脑发出多少对神经?

[frʌm; frəm][ðə; ði][spaɪn] ?
From **the** **spine** **?**
从 这 脊柱 ?

从脊柱?

[wer] [duː] [ðeɪ] [goʊ] ?
Where **do** **they** **go** **?**
在哪里 做 他们 去 ?

它们要去哪里?

[wʌt] [ɪz] [sed] [ʌv; əv][sen'seɪʃ(ə)n][ænd; ənd] ['fiːlɪŋ] ?
What **is** **said** **of** **sensation** **and** **feeling** **?**
什么 是 说 的 感觉 和 感觉 ?

关于感觉和情感，人们是如何描述的?

[wʌt] [ɪf] [juː; jʊ] [ə'beɪ] [ðə; ði] [lɔːz] [ʌv; əv] [helθ] ? -
What **if** **you** **obey** **the** **laws** **of** **health** **?** **95**
什么 如果 你 服从 这 法律 的 健康 ? -

如果你遵守健康法则呢? 95

['tʃæptər] [ˌɛks'viː'aɪ] .
CHAPTER **XVI** **.**
章 十六 .

第十六章

['sʌnstroʊk] [ænd; ənd] ['pɔizənz] .
SUNSTROKE **AND** **POISONS** **.**
中暑 和 毒药 .

中暑和中毒。

[dəunt][biː; bi][ə'freɪd][ʌv; əv][ðə; ði][sʌn] .
Don't **be** **afraid** **of** **the** **sun** **.**
不 是 害怕的 的 这 太阳 .

不要害怕太阳。

[ɪts] ['reɪz] [gɪv] [laɪf][ænd; ənd]['vɪgər][nɑ:t]['oʊnli][tu:; tə][men][ænd; ənd] ['ænɪmlz] , [bʌt; bət][tu:; tə][ðə; ði]

Its	rays	give	life	and	vigor	not	only	to	men	and	animals	,	but	to	the
它是	射线	给	生活	和	活力	不是	仅有的	到	男人	和	动物	,	但	到	这

['vedʒtəb(ə)l][wɜ:rld] .

vegetable	world	.
蔬菜	世界	.

它的光芒不仅给人类和动物带来生命和活力，也给植物界带来生命和活力。

[ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['tænɪŋ] [ɔ:r] ['braʊnɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði][skɪn][ɪz] [gʊd] [fɔ:r; fər][ju:; jʊ] .

A	little	tanning	or	browning	of	the	skin	is	good	for	you	.
一个	小的	晒黑	或者	褐变	的	这	皮肤	是	好的	为了	你	.

皮肤略微晒黑或变棕对你有好处。

[ɪn] ['sʌmər] [wen] [ðə; ði]['reɪz][ɑ:r; ər]['veri] [strɔ:ŋ] , [ju:; jʊ][ʃʊd; ʃəd][ə'vɔɪd][ðem; ðəm] ; [bʌt; bət][æt; ət]

In	summer	when	the	rays	are	very	strong	,	you	should	avoid	them	;	but	at
在	夏天	什么时候	这	射线	是	非常	强的	,	你	应该	避免	他们	;	但	在

['ʌðər] [taɪmz] ,

other	times	,
其他	时代	,

夏天阳光强烈时应该避免阳光直射；但在其他时间，

[lɪv; laɪv][ɪn][ðə; ði] ['sʌnlaɪt] [ɔ:l][ju:; jʊ][kæn; kən] .

live	in	the	sunlight	all	you	can	.
居住	在	这	阳光	全部	你	能	.

尽可能多地享受阳光。

['veri] ['rerli] [ɪn'di:d] [ɪz][ə; eɪ][tʃaɪld] ['sʌnˌstrʌk] ; [bʌt; bət][ˌaɪ 'ti:][ɪz][waɪz][tu:; tə] [gɑ:rd] [ə'genst] [ˌaɪ 'ti:] ,

Very	rarely	indeed	is	a	child	sunstruck	;	but	it	is	wise	to	guard	against	it	,
非常	很少	的确	是	一个	孩子	阳光照射	;	但	它	是	明智的	到	警卫	反对	它	,

儿童被太阳晒伤的情况确实非常罕见；但做好防护措施总是明智的。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ˌaɪ 'ti:][ɪz]['ɔ:f(ə)n]['feɪt(ə)l] .

because	it	is	often	fatal	.
因为	它	是	经常	致命的	.

因为它往往是致命的。

[æz; əz][aɪ][hæv; həv][dʒʌst][toʊld][ju:; jʊ] , [ju:; jʊ][mʌst; məst] [ki:p] [aʊt][ʌv; əv] the96

As	I	have	just	told	you	,	you	must	keep	out	of	the96
作为	我	有	只是	讲述	你	,	你	必须	保持	出去	的	the96

正如我刚才告诉你的，你必须远离96号区域。

[də'rekt]['reɪz] [ʌv; əv][ðə; ði][sʌn] [wen] [ðə; ði] [deɪ] [ɪz] ['veri] [hɑ:t] .

direct	rays	of	the	sun	when	the	day	is	very	hot	.
直接的	射线	的	这	太阳	什么时候	这	天	是	非常	热的	.

炎热的白天，阳光直射。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [wel] [tu:; tə] ['kæri] [ə; eɪ] [wet] ['hæŋkərtʃɪf] ,

It	is	well	to	carry	a	wet	handkerchief	,
它	是	出色地	到	携带	一个	湿的	手帕	,

随身携带一块湿手帕是明智之举。

[ɔ:r] ['sevrəl] [lɑ:rdʒ] [gri:n] [li:vz] [ɪn][ðə; ði] [kraʊn] [ʌv; əv][jʊr; jər][hæt] .

or	several	large	green	leaves	in	the	crown	of	your	hat	.
或者	一些	大的	绿色的	树叶	在	这	王冠	的	你的	帽子	.

或者在帽子的顶部放几片大绿叶。

['sɪmptəmz] [ʌv; əv] ['sʌnstroʊk] .

SYMPTOMS	OF	SUNSTROKE	.
症状	的	中暑	.

中暑症状。

[ðə; ði] ['sɪmptəmz] [ʌv; əv] ['sʌnstroʊk] [ɑːr; ər] ['stɪŋɪŋ] [peɪnz] [ɪn] [ðə; ði] [hed] , ['dɪzɪnəs] , ['wiːknəs] ,

The	symptoms	of	sunstroke	are	stinging	pains	in	the	head	,	dizziness	,	weakness	,
这	症状	的	中暑	是	刺痛	疼痛	在	这	头	,	头晕	,	弱点	,

[kən'fjuːʒ(ə)n] [ʌv; əv] [saɪt] ,

confusion	of	sight	,
困惑	的	视线	,

中暑的症状包括头部刺痛、头晕、虚弱、视力模糊。

[ænd; ənd] [ɪn] [sʌm; səm] ['keɪsɪz] , ['sɪknəs] [æt; ət] [ðə; ði] ['stʌmək] .

and	in	some	cases	,	sickness	at	the	stomach	.
和	在	一些	案例	,	疾病	在	这	胃	.

在某些情况下，还会出现恶心呕吐的症状。

[ðə; ði] ['pɜːrs(ə)n] [bɪ'kʌmz] ['pɑːrtli] [ɔːr] ['hoʊlli] [ɪn'sensəb(ə)l] [ænd; ənd] ['ɔːf(ə)n] [moʊnz] [ɔːr] [snɔːrz] .

The	person	becomes	partly	or	wholly	insensible	and	often	moans	or	snores	.
这	人	变成	部分	或者	完全	麻木不仁	和	经常	呻吟	或者	打鼾	.

患者会部分或完全失去知觉，并且经常发出呻吟或打鼾声。

['sʌmtaɪmz] [hiː; hi] [hæz; həz] ['spæzəmz] .

Sometimes	he	has	spasms	.
有时	他	有	痉挛	.

他有时会抽搐。

[haʊ] [tuː; tə] [triːt] ['sʌnstroʊk] .

HOW	TO	TREAT	SUNSTROKE	.
如何	到	对待	中暑	.

如何治疗中暑。

[ʃʊd; ʃəd] [juː; jʊ] ['evər] [siː] ['eni] [wʌn] [ðʌs] [ə'fektɪd] ,

Should	you	ever	see	any	one	thus	affected	,
应该	你	曾经	看	任何	一	因此	做作的	,

如果你看到有人受到这种影响，

[duː] [jʊr; jər] ['ʌtmoʊst] [tuː; tə] [hæv; həv] [hɪm; ɪm] ['teɪkən] [æt; ət] [wʌns] [tuː; tə] [ðə; ði] [kuːlɪst] [pleɪs] that97

do	your	utmost	to	have	him	taken	at	once	to	the	coolest	place	that97
做	你的	极致	到	有	他	已采取	在	一次	到	这	最酷	地方	that97

尽你所能立即把他送到最凉爽的地方。

[ɪz] [nɪr] [æt; ət] [hænd] , [ænd; ənd] [wer] [ðer; ðər] [ɪz] ['plenti] [ʌv; əv] [freʃ] [er] .

is	near	at	hand	,	and	where	there	is	plenty	of	fresh	air	.
是	靠近	在	手	,	和	在哪里	那里	是	很多	的	新鲜的	空气	.

就在附近，而且空气清新。

[ðə; ði] ['kloʊðɪŋ] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [rɪ'muːvd] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['bɑːdi] [spʌndʒd] [wɪð; wɪθ] [koʊld] ['wɔːtər] , [ɪf]

The	clothing	should	be	removed	and	the	body	sponged	with	cold	water	,	if
这	衣服	应该	是	已移除	和	这	身体	海绵	和	寒冷的	水	,	如果

[ðə; ði] ['sɜːrfɪs] [ɪz] [wɔːrm] ;

the	surface	is	warm	;
这	表面	是	温暖的	;

如果体表温度较高，应脱去衣物，用冷水擦拭身体；

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [kuːl] , [wɔːrm] ['wɔːtər] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [juːst] .

if	it	is	cool	,	warm	water	should	be	used	.
如果	它	是	凉爽的	,	温暖的	水	应该	是	用过的	.

如果水温较低，应该使用温水。

[ɪf] [ðə; ði] ['peɪʃənts] ['bɑːdi] [ɪz] ['veri] [hɑːt] , [hɪz; ɪz] [pʌls] [haɪ] , [hiː; hi] [snɔːrz] [ɔːr] [moʊnz] ,

If	the	patient's	body	is	very	hot	,	his	pulse	high	,	he	snores	or	moans	,
如果	这	患者	身体	是	非常	热的	,	他的	脉冲	高的	,	他	打鼾	或者	呻吟	,

如果病人体温很高，脉搏很快，还会打鼾或呻吟，

[ænd; ənd][ɪz][lɪmp][ænd; ənd] ['sensləs] , [hi:; hi][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi][leɪd][ə'pɑ:n][hɪz; ɪz] [feɪs] ,

and	is	limp	and	senseless	,	he	should	be	laid	upon	his	face	,
和	是	跛行	和	无意义的	,	他	应该	是	铺设	之上	他的	脸	,

如果他全身瘫软、失去意识，应该让他面朝下躺下。

[hɪz; ɪz] [hed] ['slaɪtli] [reɪzd] [ænd; ənd][koʊld]['wɔ:tər] [pɔ:d] [ə'pɑ:n][ˌaɪ 'ti:][fɔ:r; fər] ['sevrəl] ['mɪnɪts] ,

his	head	slightly	raised	and	cold	water	poured	upon	it	for	several	minutes	,
他的	头	轻微地	提高	和	寒冷的	水	倾倒	之上	它	为了	一些	分钟	,

他微微抬起头，被冷水浇了几分钟。

[frʌm; frəm][ə; eɪ] [haɪt] [ʌv; əv] [fɔ:r] [ɔ:r][faɪv] [fi:t] .

from	a	height	of	four	or	five	feet	.
从	一个	高度	的	四	或者	五	脚	.

从四五英尺的高度。

['kɔ:ʃ(ə)n] .

CAUTION	.
警告	.

警告。

[ɪf] [ðə; ði] [pʌls] [ɪz]['fi:b(ə)l][ænd; ənd][fæst] , [ðə; ði] ['bri:ðɪŋ] [laɪt] , [ænd; ənd][ðə; ði]['bɑ:di] [ku:l] ,

If	the	pulse	is	feeble	and	fast	,	the	breathing	light	,	and	the	body	cool	,
如果	这	脉冲	是	微弱	和	快速地	,	这	呼吸	光	,	和	这	身体	凉爽的	,

如果脉搏微弱而快，呼吸浅，身体冰冷，

[ðə; ði] ['tri:tmənt] [dʒʌst] [neɪmd] [wʊd] [bi:; bi] ['haɪli] ['deɪndʒərəs] .

the	treatment	just	named	would	be	highly	dangerous	.
这	治疗	只是	命名	会	是	高度	危险的	.

刚才提到的那种治疗方法非常危险。

[ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][mʌst; məst][bi:; bi]['gɪv(ə)n][smɔ:l]['doʊsɪz][ʌv; əv][daɪ'lu:tɪd]['brændi][ɔ:r] ['wɪski] , -

The	patient	must	be	given	small	doses	of	diluted	brandy	or	whiskey	,	98
这	病人	必须	是	给定	小的	剂量	的	稀	白兰地	或者	威士忌酒	,	-

必须给病人服用小剂量稀释的白兰地或威士忌，98

[ænd; ənd][ə; eɪ]['blɪstər] [ə'plaɪd] [tu:; tə][ðə; ði] [bæk] [ʌv; əv][ðə; ði] [nek] .

and	a	blister	applied	to	the	back	of	the	neck	.
和	一个	水疱	应用	到	这	后退	的	这	脖子	.

颈后还贴着一个水泡贴。

[ʌv; əv] [kɔ:rs] [ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [wɪl] [bi:; bi] [sent] [fɔ:r; fər][æt; ət][wʌns] .

Of	course	a	physician	will	be	sent	for	at	once	.
的	课程	一个	医生	将要	是	发送	为了	在	一次	.

当然，我们会立即请医生过来。

['pɔizənz] .

POISONS	.
毒药	.

毒药。

[ˌaɪ 'ti:] [meɪ] ['hæpən] [ðæt] [ə; eɪ][tʃaɪld] ['swɔləuz] [baɪ] [mis'teik] [sʌm; səm][kaɪnd][ʌv; əv] ['pɔɪzn] ([wen]

It	may	happen	that	a	child	swallows	by	mistake	some	kind	of	poison	(	when
它	可能	发生	那	一个	孩子	燕子	经过	错误	一些	种类	的	毒	(	什么时候

[hi:; hi][ɪz][ə'loʊn]) ,

he	is	alone	)	,
他	是	独自的	)	,

孩子独自一人时，可能会误吞某种毒药。

[ænd; ənd] [wen] [ə; eɪ] [fju:] ['mɪnɪts] - [dɪ'leɪ] [ɪn] [ri:tʃɪŋ] [ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [wɪl] [bi:; bi]['feɪt(ə)l] .

and	when	a	few	minutes	'	delay	in	reaching	a	physician	will	be	fatal	.
和	什么时候	一个	很少	分钟	-	延迟	在	到达	一个	医生	将要	是	致命的	.

哪怕几分钟的延误都可能致命。

[ðə; ði][best][ænd; ənd] [ɪn'di:d] [ðə; ði]['oʊnli] [θɪŋ] [tu:; tə][du:][ɪz][tu:; tə] [prə'du:s] ['ɪnstənt] ['vɑ:mɪtɪŋ] .

The	best	and	indeed	the	only	thing	to	do	is	to	produce	instant	vomiting	.
这	最好的	和	的确	这	仅有的	事物	到	做	是	到	生产	立即的	呕吐	.

最好的办法，也是唯一办法，就是立即催吐。

[stɜ:r][ə; eɪ] ['teblspʊn,fʊl] [ʌv; əv][sɔ:lt][ɔ:r][ə; eɪ] ['tispʊn,fʊl] [ʌv; əv] ['mʌstərd] [ɪn][ə; eɪ] ['tʌmblər] [ʌv; əv]

Stir	a	tablespoonful	of	salt	or	a	teaspoonful	of	mustard	in	a	tumbler	of
搅拌	一个	一汤匙	的	盐	或者	一个	一茶匙	的	芥末	在	一个	不倒翁	的

[wɔ:rm]['wɔ:tər][ænd; ənd] ['swɑ:loʊ] [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ]['moʊmənts] [dɪ'leɪ] .

warm	water	and	swallow	without	a	moment's	delay	.
温暖的	水	和	吞	没有	一个	瞬间	延迟	.

在一杯温水中加入一汤匙盐或一茶匙芥末，搅拌均匀后立即吞服。

[æt; ət][ðə; ði][end][ʌv; əv][faɪv] ['mɪnɪts] , [rɪ'pi:t] [ðə; ði][doʊs] , [ænd; ənd] [kən'tɪnju:] ['du:ɪŋ] [soʊ][fɔ:r; fər]

At	the	end	of	five	minutes	,	repeat	the	dose	,	and	continue	doing	so	for
在	这	结尾	的	五	分钟	,	重复	这	剂量	,	和	继续	正在做	所以	为了

[hæf][æn; ən]['aʊər] .

half	an	hour	.
一半	一个	小时	.

五分钟后，重复给药，并持续半小时。

[ɪf] ['vɑ:mɪtɪŋ] [dʌz] [nɑ:t] [teɪk] [pleɪs] [ɪ'mi:diətli] , [brɪŋ] [ˌaɪ 'ti:][ɑ:n][baɪ] ['θrʌstɪŋ] the99

If	vomiting	does	not	take	place	immediately	,	bring	it	on	by	thrusting	the99
如果	呕吐	做	不是	拿	地方	立即地	,	带来	它	在	经过	推进	the99

如果呕吐没有立即发生，就用力按压99号口鼻促使呕吐。

['fɔ:rfɪŋgər] [daʊn] [ðə; ði] [θroʊt] , [sɪns] ['vɑ:mɪtɪŋ] [ə'loʊn] [wɪl] [seɪv] [jʊr; jər][laɪf] .

forefinger	down	the	throat	,	since	vomiting	alone	will	save	your	life	.
食指	向下	这	喉	,	自从	呕吐	独自的	将要	节省	你的	生活	.

将食指伸入喉咙，因为呕吐本身就能救你的命。

[sʌlˌfjʊrɪk] ['æsɪd] ['pɔɪzn] .

SULPHURIC	ACID	POISON	.
硫磺	酸	毒	.

硫酸中毒。

[ðer; ðər][ɪz][bʌt; bət][wʌn] ['pɔɪzn] [wɪtʃ] ['kænɑ:t][bi:; bi] [θroʊn] [ɔ:f][baɪ][ðə; ði] [mi:nz] [dʒʌst] [dɪ'skraɪbd] .

There	is	but	one	poison	which	cannot	be	thrown	off	by	the	means	just	described	.
那里	是	但	一	毒	哪个	不能	是	抛掷	离开	经过	这	方法	只是	描述	.

只有一种毒药无法用刚才描述的方法排出体外。

[ɪf] ['wɔ:tər][ɪz][dræŋk][də'rektli; daɪ'rektli]['æftər] ['swɔləuiŋ] [sʌlˌfjʊrɪk] ['æsɪd] , [ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [bi:; bi]['feɪt(ə)l] .

If	water	is	drank	directly	after	swallowing	sulphuric	acid	,	it	will	be	fatal	.
如果	水	是	喝	直接地	后	吞咽	硫磺	酸	,	它	将要	是	致命的	.

吞服硫酸后立即饮水会致命。

['vɑ:mɪtɪŋ] [mʌst; məst][bi:; bi] [ɪn'djʊst] [baɪ]['ju:zɪŋ][ðə; ði]['fɪŋgər] .

Vomiting	must	be	induced	by	using	the	finger	.
呕吐	必须	是	诱导	经过	使用	这	手指	.

必须用手指催吐。

[ə; eɪ] [seɪf] [ru:l] .

A	SAFE	RULE	.
一个	安全的	规则	.

一条安全的规则。

[ðə; ði]['oʊnli] [seɪf] [ru:l] [fɔ:r; fər] ['tʃɪldrən] , [æz; əz] [wel] [æz; əz][fɔ:r; fər] [groʊn] ['pɜ:sənz] ,

The	only	safe	rule	for	children	,	as	well	as	for	grown	persons	,
这	仅有的	安全的	规则	为了	孩子们	,	作为	出色地	作为	为了	生长	人	,

对于儿童和成年人来说，唯一安全的规则是：

[ɪz]['nevər][tu:; tə]['swɑ:loʊ][ɔ:r] [tʌtʃ] ['eniθɪŋ] [wɪtʃ] [ðeɪ] [ɑ:r; ər][nɑ:t]['sɜ:rt(ə)n][kæn; kən][du:]

is	never	to	swallow	or	touch	anything	which	they	are	not	certain	can	do
是	绝不	到	吞	或者	触碰	任何事物	哪个	他们	是	不是	肯定	能	做

[ðem; ðəm][noʊ][hɑ:rm] .

them	no	harm	.
他们	不	伤害	.

他们绝不能吞咽或触摸任何他们不确定是否会对自己造成伤害的东西。

[wen] [ðer; ðər][ɪz][ðə; ði] [li:st] [daʊt] , [li:v] [ˌaɪ 'ti:][ə'loʊn] .

When	there	is	the	least	doubt	,	leave	it	alone	.
什么时候	那里	是	这	至少	怀疑	,	离开	它	独自的	.

如果还有一丝疑虑，就不要管它。

[wʌt] [ɪz] [sed] [ʌv; əv] ['sʌnlaɪt] ?

What	is	said	of	sunlight	?
什么	是	说	的	阳光	?

人们如何形容阳光?

[wen] [ʃʊd; ʃəd][ðə; ði]['reɪz][bi:; bi] [ə'vɔɪdɪd] ?

When	should	the	rays	be	avoided	?
什么时候	应该	这	射线	是	避免	?

什么情况下应该避免接触这些射线?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] ['kærid] [ɪn][ðə; ði] [kraʊn] [ʌv; əv][ðə; ði][hæt] [wen] [ðə; ði] ['sʌnlaɪt] [ɪz] ['veri] [strɔ:ŋ]

What	should	be	carried	in	the	crown	of	the	hat	when	the	sunlight	is	very	strong
什么	应该	是	携带	在	这	王冠	的	这	帽子	什么时候	这	阳光	是	非常	强的

?

?
?

阳光强烈时，帽子顶上应该放些什么?

[dɪ'skraɪb] [ðə; ði] ['sɪmptəmz] [ʌv; əv] ['sʌnstroʊk] .

Describe	the	symptoms	of	sunstroke	.
描述	这	症状	的	中暑	.

描述中暑的症状。

[wʌt] [ɪz][ðə; ði][fɜ:rst] [θɪŋ] [tu:; tə][du:] [wen] [ə; eɪ]['pɜ:rs(ə)n] ['sʌfəz] ['sʌnstroʊk] ?

What	is	the	first	thing	to	do	when	a	person	suffers	sunstroke	?
什么	是	这	第一的	事物	到	做	什么时候	一个	人	遭受	中暑	?

人中暑后首先应该做什么?

[sə'poʊz] [ðə; ði] ['sɜ:rfɪs] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑ:di][ɪz][wɔ:rm] ?

Suppose	the	surface	of	the	body	is	warm	?
认为	这	表面	的	这	身体	是	温暖的	?

假设身体表面是温暖的?

[sə'poʊz] [ˌaɪ 'ti:][ɪz] [ku:l] ?

Suppose	it	is	cool	?
认为	它	是	凉爽的	?

假设它很酷?

[ɪf] [ðə; ði]['bɑ:di][ɪz][hɑ:t] , [pʌls] [haɪ] , [hi:; hi] [snɔ:rz] , [ɪz][lɪmp] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . ?

If	the	body	is	hot	,	pulse	high	,	he	snores	,	is	limp	,	etc	.	?
如果	这	身体	是	热的	,	脉冲	高的	,	他	打鼾	,	是	跛行	,	ETC	.	?

如果身体发热、脉搏加快、打鼾、四肢无力等等?

[ɪf] [ðə; ði] [pʌls] [ɪz]['fi:b(ə)l][ænd; ənd][fæst] , ['bri:ðɪŋ] [laɪt] , ['bɑ:di] [ku:l] ?

If	the	pulse	is	feeble	and	fast	,	breathing	light	,	body	cool	?
如果	这	脉冲	是	微弱	和	快速地	,	呼吸	光	,	身体	凉爽的	?

如果脉搏微弱而快，呼吸浅，身体冰凉?

[wʌt] [kɔːrs] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['fɑːloʊd] [ɪf] ['pɔɪzn] [ɪz]['teɪkən][baɪ] [mis'teik] ?

What	course	should	be	followed	if	poison	is	taken	by	mistake	?
什么	课程	应该	是	随后	如果	毒	是	已采取	经过	错误	?

如果误服毒物，应该采取什么措施?

[sə'poʊz] [ðə; ði][doʊs] [dɪ'skraɪbd] [dʌz] [nɑːt] [kɔːz] ['vɑːmɪtɪŋ] ?

Suppose	the	dose	described	does	not	cause	vomiting	?
认为	这	剂量	描述	做	不是	原因	呕吐	?

假设所述剂量不会引起呕吐?

[wʌt] [ʌv; əv] [sʌlˌfjʊrɪk] ['æsɪd] ?

What	of	sulphuric	acid	?
什么	的	硫磺	酸	?

那么硫酸呢?

[wʌt] [ɪz][ðə; ði]['oʊnli] [seɪf] [ruːl] ? -

What	is	the	only	safe	rule	?	100
什么	是	这	仅有的	安全的	规则	?	-

唯一安全的规则是什么? 100

['tʃæptər] [ˌɛksˌviː'aɪ'aɪ] .

CHAPTER	XVII	.
章	十七	.

第十七章

['sɪgəret] ['smoʊkɪŋ] .

CIGARETTE	SMOKING	.
卷烟	吸烟	.

吸烟。

[aɪ][hæv; həv] [naʊ] [ə; eɪ] [fjuː] [wɜːrdz][tuː; tə] [seɪ] [tuː; tə][ðə; ði] [bɔɪz] .

I	have	now	a	few	words	to	say	to	the	boys	.
我	有	现在	一个	很少	字	到	说	到	这	男孩们	.

现在我有几句话要对孩子们说。

[aɪ][hoʊp][ðə; ði]['gɝːlz] [wɪl] ['ɔːlsoʊ]['lɪs(ə)n] , [ænd; ənd][help][tuː; tə] [ɪm'pres] [ðə; ði][wɜːrdz][ɑːn][ðer; ðər]

I	hope	the	girls	will	also	listen	,	and	help	to	impress	the	words	on	their
我	希望	这	女孩们	将要	还	听	,	和	帮助	到	令人印象深刻	这	字	在	他们的

[frendz] .

friends	.
朋友们	.

我希望女孩们也能听进去，并帮助她们把这些话传达给朋友们。

[moʊst][ʌv; əv][juː; jʊ][hæv; həv] ['fɑːðəz] , ['mʌðərz] , [ænd; ənd][pər'hæps] ['brʌðərz] [ænd; ənd] ['sɪstər] .

Most	of	you	have	fathers	,	mothers	,	and	perhaps	brothers	and	sisters	.
最多	的	你	有	父亲们	,	母亲们	,	和	也许	兄弟	和	姐妹	.

你们大多数人都有父亲、母亲，或许还有兄弟姐妹。

[juː; jʊ] [lʌv] [ðem; ðəm] [mɔːr] [ðæn; ðən][ɔːl][ðə; ði][wɜːrld] .

You	love	them	more	than	all	the	world	.
你	爱	他们	更多的	比	全部	这	世界	.

你爱他们胜过爱全世界。

[wʌt] [wʊd] [juː; jʊ] [θɪŋk] [ɪf] [aɪ][ʃʊd; ʃəd] [tel] [juː; jʊ][aɪ][kæn; kən] [meɪk] [juː; jʊ] [heɪt] [jʊr; jər] ['mʌðər] ,

What	would	you	think	if	I	should	tell	you	I	can	make	you	hate	your	mother	,
什么	会	你	思考	如果	我	应该	告诉	你	我	能	制作	你	恨	你的	母亲	,

如果我告诉你我可以让你恨你的母亲，你会怎么想?

[straɪk] [jʊr; jər] ['fɑːðər] , [laɪ] , [tʃiːt] , [stiːl] , [duː] ['evriθɪŋ] [vaɪl] , [ænd; ənd][æt; ət][læst] [send] [juː; jʊ] ,

strike	your	father	,	lie	,	cheat	,	steal	,	do	everything	vile	,	and	at	last	send	you	,
罢工	你的	父亲	,	说谎	,	欺骗	,	偷	,	做	一切	卑鄙的	,	和	在	最后的	发送	你	,

殴打你的父亲，撒谎，欺骗，偷窃，做尽一切卑鄙的事，最后把你送走。

[dɪs'greɪst] [ænd; ənd] [dɪ'spaɪzd] , [tuː; tə][ə; eɪ] ['retʃɪd] [deθ] ?
disgraced **and** **despised** **,** **to** **a** **wretched** **death** **?**
蒙羞的 和 被鄙视的 , 到 一个 可怜 死亡 ?

蒙受耻辱和鄙视，最终惨死?

[juː; jʊ][ɑːr; ər] [ʃɑːkt] [ænd; ənd]['kænɑːt] [bɪ'liːv] [ˌaɪ 'tiː] ; [bʌt; bət] , [ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [wɔːk] [ðə; ði] [pæθ] [aɪ]
You **are** **shocked** **and** **cannot** **believe** **it** **;** **but** **,** **if** **you** **will** **walk** **the** **path** **I**
你 是 震惊 和 不能 相信 它 ; 但 , 如果 你 将要 走 这 小路 我
[mɑːrk] [aʊt] ,
mark **out** **,**
标记 出去 ,

你感到震惊，难以置信；但是，如果你愿意沿着我指明的道路走下去，

[juː; jʊ] [wɪl] [duː][dʒʌst] [wʌt] [aɪ][hæv; həv] said101
you **will** **do** **just** **what** **I** **have** **said101**
你 将要 做 只是 什么 我 有 said101

你会照我说的做。

[ænd; ənd] [riːtʃ] [ðə; ði] ['dredf(ə)l] [end] — [ðæt] [ɪz] , [ɪf] [juː; jʊ][lɪv; laɪv] [lɔːŋ] [ɪ'nʌf] .
and **reach** **the** **dreadful** **end** **—** **that** **is** **,** **if** **you** **live** **long** **enough** **.**
和 抵达 这 可怕 结尾 — 那 是 , 如果 你 居住 长的 足够的 .

最终走向可怕的结局——前提是你活得足够长。

['smoʊkɪŋ] [krɪ'eɪts] [ə; eɪ] ['mɔːrbɪd] [θɜːrst] .
SMOKING **CREATES** **A** **MORBID** **THIRST** **.**
吸烟 创建 一个 病态的 口渴 .

吸烟会引发病态的口渴。

[ðə; ði][fɜːrst][step][ɪz] ['sɪgəret] ['smoʊkɪŋ] .
The **first** **step** **is** **cigarette** **smoking** **.**
这 第一的 步 是 卷烟 吸烟 .

第一步是吸烟。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [gɪv] [juː; jʊ] [kə'tɑːr] , ['wiːkən] [ðə; ði] [lʌŋz] , [kɔːz] [hɑːrt] [dɪ'ziːz] , [dɪ'strɔɪ] [ðə; ði] [helθ]
It **will** **give** **you** **catarrh** **,** **weaken** **the** **lungs** **,** **cause** **heart** **disease** **,** **destroy** **the** **health**
它 将要 给 你 卡他性炎症 , 削弱 这 肺 , 原因 心 疾病 , 破坏 这 健康
,
,
,

它会导致鼻塞、肺部虚弱、心脏病，损害健康。

[ænd; ənd] [krɪ'eɪt] [ə; eɪ]['mɔːrbɪd][θɜːrst] [wɪtʃ] [wɪl] [liːd] [juː; jʊ][tuː; tə][ðə; ði]['sekənd] [step] ,
and **create** **a** **morbid** **thirst** **which** **will** **lead** **you** **to** **the** **second** **step** **,**
和 创造 一个 病态的 口渴 哪个 将要 带领 你 到 这 第二 步 ,

并由此产生一种病态的渴望，这将引导你进入第二步。

— [ðə; ði] ['drɪŋkɪŋ] [ʌv; əv]['saɪdər] , [bɪr] , [ænd; ənd][mɔːlt] ['lɪkərz] .
— **the** **drinking** **of** **cider** **,** **beer** **,** **and** **malt** **liquors** **.**
— 这 喝 的 苹果酒 , 啤酒 , 和 麦芽 酒 .

—饮用苹果酒、啤酒和麦芽酒。

[suːn] [juː; jʊ] [wɪl] [kreɪv] [strɔːŋgər] ['fluːədz, 'fluːɪdz] , [ænd; ənd] [wɪl] ['swɑːloʊ] [dʒɪn] , [waɪn] , ['brændi] ,
Soon **you** **will** **crave** **stronger** **fluids** **,** **and** **will** **swallow** **gin** **,** **wine** **,** **brandy** **,**
很快 你 将要 渴望 更强 液体 , 和 将要 吞 杜松子酒 , 葡萄酒 , 白兰地 ,
['wɪski] ,
whiskey **,**
威士忌酒 ,

很快你就会渴望更烈的饮品，并会喝杜松子酒、葡萄酒、白兰地、威士忌。

[rʌm] , [ænd; ənd][ɔːl] ['sɔrts][ʌv; əv] [sɪ'dʌktɪv] [drɪŋks] [meɪd] [frʌm; frəm]['ælkəhɔːl] .
rum **,** **and** **all** **sorts** **of** **seductive** **drinks** **made** **from** **alcohol** **.**
朗姆酒 , 和 全部 排序 的 诱人的 饮料 制成 从 酒精 .

朗姆酒，以及各种用酒精制成的诱人饮品。

['smoʊkɪŋ] [di'greidz] [ðə; ði] [teɪsts] .
SMOKING **DEGRADES** **THE** **TASTES** **.**
吸烟 降解 这 口味 .

吸烟会降低味觉。

[baɪ] [ðɪs] [taɪm] , [juː; jʊ] [wɪl] [biː; bi][fɑːr] [ə'lɔːŋ] [ðə; ði][roʊd][tuː; tə]['ruːɪn] .
By **this** **time** **,** **you** **will** **be** **far** **along** **the** **road** **to** **ruin** **.**
经过 这 时间 , 你 将要 是 远的 沿着 这 路 到 废墟 .

到那时，你已经走上了一条通往毁灭的道路。

[juː; jʊ] [wɪl] [bɪ'gɪn] to102
You **will** **begin** **to102**
你 将要 开始 to102

你将开始 102

[lʊk] [ə'pɑːn][jʊr; jər]['fɑːðər][ænd; ənd] ['mʌðər] [æz; əz] [sloʊ] , [ænd; ənd] [wɪl] [lʌv] [ðə; ði] ['kʌmpəni] [ʌv; əv]
look **upon** **your** **father** **and** **mother** **as** **slow** **,** **and** **will** **love** **the** **company** **of**
看 之上 你的 父亲 和 母亲 作为 慢的 , 和 将要 爱 这 公司 的
[ðə; ði] ['wɪkɪd] ,
the **wicked** **,**
这 邪恶 ,

看你的父母迟钝，并且喜爱与恶人为伍。

[ænd; ənd] [heɪt] [ðæt] [ʌv; əv][ðə; ði] [gʊd] .
and **hate** **that** **of** **the** **good** **.**
和 恨 那 的 这 好的 .

憎恨善良的事物。

[ðen] [wɪl] ['fɑːloʊ] ['mɪzəri] , [woʊ] , [ænd; ənd][ɪ'tɜːrn(ə)l]['ruːɪn] .
Then **will** **follow** **misery** **,** **woe** **,** **and** **eternal** **ruin** **.**
然后 将要 跟随 苦难 , 悲哀 , 和 永恒 废墟 .

随后将迎来苦难、悲惨和永恒的毁灭。

[bæd] [ɪ'fekts] [ʃoʊn] [ɪn] [taɪm] .
BAD **EFFECTS** **SHOWN** **IN** **TIME** **.**
坏的 效果 所示 在 时间 .

不良后果会随着时间的推移而显现。

[juː; jʊ] [noʊ] ['plenti] [ʌv; əv] [bɔɪz] [huː] [smoʊk] [sɪgə'rets] ,
You **know** **plenty** **of** **boys** **who** **smoke** **cigarettes** **,**
你 知道 很多 的 男孩们 WHO 抽烟 香烟 ,

你认识很多抽烟的男孩，

[ænd; ənd][juː; jʊ]['kænɑːt] [siː] [ðæt] [ðeɪ] ['sʌfər] ['eni][hɑːrm][ɑːn][ðæt] [ə'kaʊnt] .
and **you** **cannot** **see** **that** **they** **suffer** **any** **harm** **on** **that** **account** **.**
和 你 不能 看 那 他们 遭受 任何 伤害 在 那 帐户 .

而且你看不出他们因此遭受任何伤害。

[bʌt; bət] , [æz; əz][ɪn] ['meni] ['ʌðər] ['instənsiz] , [ðə; ði][hɑːrm] [kʌmz] ['æftər][ə; eɪ][taɪm] ;
But **,** **as** **in** **many** **other** **instances** **,** **the** **harm** **comes** **after** **a** **time** **;**
但 , 作为 在 许多 其他 实例 , 这 伤害 来 后 一个 时间 ;

但是，就像许多其他情况一样，危害往往是在一段时间后才会显现；

[ænd; ənd]['ɔːf(ə)n] [wen] [tuː] [leɪt] [tuː; tə][biː; bi] [kjʊr] .
and **often** **when** **too** **late** **to** **be** **cured** **.**
和 经常 什么时候 也 晚的 到 是 治愈 .

而且往往为时已晚，无法治愈。

[ə; eɪ] [greɪt] ['meni] [bɔɪz] [daɪ] ['evri] [jɪr] [frʌm; frəm] ['sɪgəret] ['smoʊkɪŋ] ,
A **great** **many** **boys** **die** **every** **year** **from** **cigarette** **smoking** **,**
一个 伟大的 许多 男孩们 死 每一个 年 从 卷烟 吸烟 ,

每年都有很多男孩因吸烟而死亡。

[ænd; ənd]['θaʊzəndz, 'θaʊzənz][ə'pɑːn]['θaʊzəndz, 'θaʊzənz][ɑːr; ər] ['strɪkən] [baɪ] [dɪ'ziːz] [frʌm; frəm] [ðæt]

and	thousands	upon	thousands	are	stricken	by	disease	from	that
和	数千	之上	数千	是	受打击的	经过	疾病	从	那

[kɔːz] [ə'loʊn] .

cause	alone	.
原因	独自的	.

仅此原因就导致成千上万人患病。

['kwɑːləti] [ʌv; əv] ['sɪgəret] [tə'bækoʊ] .

QUALITY	OF	CIGARETTE	TOBACCO	.
质量	的	卷烟	烟草	.

香烟烟草的质量。

[ɪn] - , [ə'baʊt] [θriː] ['kwɔːrtərz][ʌv; əv][ə; eɪ] ['bɪljən] [ʌv; əv] [sɪgə'rets] [wɜːr; wər] [smoʊkt] [ɪn] this103

In	1883	,	about	three	quarters	of	a	billion	of	cigarettes	were	smoked	in	this103
在	-	,	关于	三	四分之一	的	一个	十亿	的	香烟	是	熏制	在	this103

1883年，全球约有7.5亿支香烟被吸食。[103]

['kʌntri] , [ʌv; əv] [wɪtʃ] [mɔːr] [ðæn; ðən][wʌn][hæf][wɜːr; wər] [meɪd] [ɪn][ðə; ði]['sɪti] [ʌv; əv] [nuː] [jɔːk] .

country	,	of	which	more	than	one	half	were	made	in	the	city	of	New	York	.
国家	,	的	哪个	更多的	比	一	一半	是	制成	在	这	城市	的	新的	约克	.

该国，其中一半以上产自纽约市。

[ðə; ði][tə'bækoʊ] [juːst] [ɪz][ðə; ði][wɜːrst] [ðæt] [kæn; kən][biː; bi] [faʊnd] ['eniwer] .

The	tobacco	used	is	the	worst	that	can	be	found	anywhere	.
这	烟草	用过的	是	这	最差	那	能	是	成立	任何地方	.

所用的烟草是你能找到的最劣质的。

[ˌsɔːlt'piːtər][ɪz] [mɪkst] [wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː][tuː; tə] [prɪ'vent] ['moʊldɪŋ] .

Saltpetre	is	mixed	with	it	to	prevent	moulding	.
硝	是	混合	和	它	到	防止	成型	.

加入硝石是为了防止发霉。

[fɪ'zɪʃnz] [wɪl] [tel] [juː; jʊ] [ðæt] [ˌsɔːlt'piːtər] , [wen] [ðʌs] ['teɪkən]['ɪntuː][ðə; ði] ['sɪstəm] , [ɪz] ['veri] ['hɜːrtfl]

Physicians	will	tell	you	that	saltpetre	,	when	thus	taken	into	the	system	,	is	very	hurtful
医生	将要	告诉	你	那	硝	,	什么时候	因此	已采取	进入	这	系统	,	是	非常	伤人的

.

:

.

医生会告诉你，硝石以这种方式进入体内，会造成很大的伤害。

[ðə; ði][hə'vænə] ['sɪgəret] [ɪz] [meɪd] [ʌv; əv] [fer] [tə'bækoʊ] , [bʌt; bət][ɪz] [roʊld] [ɪn] [θɪk] ,

The	Havana	cigarette	is	made	of	fair	tobacco	,	but	is	rolled	in	thick	,
这	哈瓦那	卷烟	是	制成	的	公平的	烟草	,	但	是	滚动	在	厚的	,

哈瓦那香烟采用优质烟草制成，但卷制在厚实的烟管中。

[vaɪl] ['peɪpər][ænd; ənd] [soʊkt] [wɪð; wɪθ] ['kriːəsoʊt] , [wɪtʃ] [ɪz] ['veri] ['hɜːrtfl] .

vile	paper	and	soaked	with	creosote	,	which	is	very	hurtful	.
卑鄙的	纸	和	浸泡过	和	杂酚油	,	哪个	是	非常	伤人的	.

纸张劣质，浸透了杂酚油，对皮肤非常有害。

[bʌt; bət] [ðoʊz] [sɪgə'rets] [wɪtʃ] [prɪ'tend] [tuː; tə][biː; bi] [meɪd] [ʌv; əv]['kjuːbən][tə'bækoʊ][ɑːr; ər]

But	those	cigarettes	which	pretend	to	be	made	of	Cuban	tobacco	are
但	那些	香烟	哪个	假装	到	是	制成	的	古巴	烟草	是

[ˌɪmi'teiʃənz] [ðæt] [ɑːr; ər][æz; əz][bæd][æz; əz] [ðeɪ] [kæn; kən][biː; bi] .

imitations	that	are	as	bad	as	they	can	be	.
仿制品	那	是	作为	坏的	作为	他们	能	是	.

但那些号称用古巴烟草制成的香烟都是劣质仿制品。

['sɪgəret] ['peɪpər] .

CIGARETTE	PAPER	.
卷烟	纸	.

香烟纸。

[ðə; ðі][ɔɪl][ʌv; əv][tə'bækoʊ][ɪz] ['haɪli] ['pɔɪzənəs] ; [bʌt; bət][ðə; ðі][ɔɪl][ʌv; əv][ðə; ðі]['peɪpər] [ju:st] [fɔ:r; fər]

The	oil	of	tobacco	is	highly	poisonous	;	but	the	oil	of	the	paper	used	for
这	油	的	烟草	是	高度	有毒	;	但	这	油	的	这	纸	用过的	为了

cigarette104

cigarette104

cigarette104

烟草油剧毒；但卷烟纸所用的油104

['ræpərz] [ɪz] [wɜ:rs] [ðæn; ðən] [ðæt] .

wrappers	is	worse	than	that	.
包装纸	是	更糟	比	那	.

包装纸比那更糟糕。

[ˌaɪ 'ti:] [bɜ:rn] [waɪt] , [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ʌv; əv][ðə; ðі]['æsidz][ænd; ənd] ['kemɪklz] [ɪn][ˌaɪ 'ti:] .

It	burns	white	,	because	of	the	acids	and	chemicals	in	it	.
它	烧伤	白色的	,	因为	的	这	酸	和	化学品	在	它	.

它燃烧时呈白色，是因为其中含有酸和化学物质。

['hɜ:rtfl] [tu:; tə][ðə; ðі] [jʌŋ] .

HURTFUL	TO	THE	YOUNG	.
伤人的	到	这	年轻的	.

对年轻人有害。

['smoʊkɪŋ] [ɪz] ['speʃəli] ['hɑ:rmf(ə)l][tu:; tə][ðə; ðі] [jʌŋ] .

Smoking	is	specially	harmful	to	the	young	.
吸烟	是	特别	有害	到	这	年轻的	.

吸烟对青少年尤其有害。

[ˌaɪ 'ti:] ['wi:kənz] [ðə; ðі] ['stʌmək] , ['kɔ:zɪz] [ˌɪndɪ'dʒestʃən] , ['heɪsənz] [ðə; ðі]['ækʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ðі] [hɑ:rt] ,

It	weakens	the	stomach	,	causes	indigestion	,	hastens	the	action	of	the	heart	,
它	减弱	这	胃	,	原因	消化不良	,	加快	这	行动	的	这	心	,

[ðʌs] [prə'djʊsɪŋ] [ˌpælpə'teʃən] .

thus	producing	palpitation	.
因此	生产	心悸	.

它会削弱胃功能，引起消化不良，加快心脏跳动，从而导致心悸。

[prə'du:səz, prə'du:sɪz] [kə'tɑ:r] .

PRODUCES	CATARRH	.
产	卡他性炎症	.

产生卡他性炎症。

['sɪgəret] ['smoʊkɪŋ] [ɪz]['ɔ:lmoʊst]['sɜ:rt(ə)n][tu:; tə] [prə'du:s] [kə'tɑ:r] , [wʌn][ʌv; əv][ðə; ðі][moʊst] [ə'fensɪv]

Cigarette	smoking	is	almost	certain	to	produce	catarrh	,	one	of	the	most	offensive
卷烟	吸烟	是	几乎	肯定	到	生产	卡他性炎症	,	一	的	这	最多	进攻

[ænd; ənd] [ɪn'kjʊrəbl] [dɪ'zi:zɪz] .

and	incurable	diseases	.
和	不治之症	疾病	.

吸烟几乎肯定会导致卡他性炎症，这是最令人厌恶且无法治愈的疾病之一。

[ðɪs] [ɜ'aɪzɪz][frʌm; frəm][ðə; ðі][fækt] [ðæt] [ðə; ðі] ['sɪgəret] ['bi:ɪŋ] [mʌtʃ] ['ʃɔ:rtər] [ðæn; ðən][ə; eɪ][sɪ'gɑ:r] ,

This	arises	from	the	fact	that	the	cigarette	being	much	shorter	than	a	cigar	,
这	出现	从	这	事实	那	这	卷烟	存在	很多	较短	比	一个	雪茄	,

这是因为香烟比雪茄短得多。

[ðə; ðі] [smoʊk] [ɪz] [in'heild] [tu:; tə][ə; eɪ] ['greɪtər] [ɪk'stent] .

the	smoke	is	inhaled	to	a	greater	extent	.
这	抽烟	是	吸入	到	一个	更大的	程度	.

吸入的烟雾量更大。

[juː; jʊ][hæv; həv] [siːn] [bɔɪz] ['swɑːloʊ] [ðə; ði] [smoʊk] [ænd; ənd] [pʌf] [ˌaɪ 'tiː] [θruː] [ðə; ði]['nɒstrəlz] , [ðʌs]

You	have	seen	boys	swallow	the	smoke	and	puff	it	through	the	nostrils	,	thus
你	有	已见	男孩们	吞	这	抽烟	和	噗	它	通过	这	鼻孔	,	因此

[ɪn'vaɪtɪŋ] [kə'tɑːr] . -

inviting	catarrh	.	105
邀请	卡他性炎症	.	-

你见过男孩们吞下烟雾，然后从鼻孔里喷出来，从而引发鼻炎。105

['kɔːzɪz] ['æzmə] .

CAUSES	ASTHMA	.
原因	哮喘	.

会导致哮喘。

['sɪgəret] ['smoʊkɪŋ] [tendz] ['ɔːlsoʊ][tuː; tə] [kɔːz] ['æzmə] .

Cigarette	smoking	tends	also	to	cause	asthma	.
卷烟	吸烟	倾向于	还	到	原因	哮喘	.

吸烟也容易引发哮喘。

['ʌðər] ['iːv(ə)l] [ɪ'fekts] .

OTHER	EVIL	EFFECTS	.
其他	邪恶的	效果	.

其他不良影响。

[ˌaɪ 'tiː] ['rendərz] [ðə; ði] ['sɪstəm] [mɔːr] ['laɪəb(ə)l][tuː; tə] [ə'tæks] [ʌv; əv] [nuː'moʊniə] [ænd; ənd][brɑːŋ'kaɪtɪs] .

It	renders	the	system	more	liable	to	attacks	of	pneumonia	and	bronchitis	.
它	渲染	这	系统	更多的	容易	到	攻击	的	肺炎	和	支气管炎	.

这会使人体更容易患上肺炎和支气管炎。

[ˌaɪ 'tiː] [dis'trɔiz] [ə; eɪ] ['helθi] ['æpɪtaɪt] [fɔːr; fər]['sɑːlɪd] [fuːd] , [ænd; ənd][baɪ][ðə; ði]['kɑːnstənt] ['spɪtɪŋ]

It	destroys	a	healthy	appetite	for	solid	food	,	and	by	the	constant	spitting
它	摧毁	一个	健康	食欲	为了	坚硬的	食物	,	和	经过	这	持续的	吐痰

[ˌaɪ 'tiː] ['kɔːzɪz] ,

it	causes	,
它	原因	,

它会破坏对固体食物的健康食欲，而且由于不断吐痰，

[ik'saits] [ə; eɪ] ['kreɪvɪŋ] [fɔːr; fər] [drɪŋk] .

excites	a	craving	for	drink	.
兴奋	一个	渴望	为了	喝	.

激起饮酒的欲望。

['meni] ['instənsiz] [ɑːr; ər] [noʊn] [wer] [ðə; ði] [nəːvs] [ʌv; əv][ðə; ði] [aɪ] [hæv; həv] [bɪn] [dɪ'strɔɪd] [baɪ]

Many	instances	are	known	where	the	nerves	of	the	eye	have	been	destroyed	by
许多	实例	是	已知	在哪里	这	神经	的	这	眼睛	有	到过	损毁	经过

['sɪgəret] ['smoʊkɪŋ] .

cigarette	smoking	.
卷烟	吸烟	.

吸烟已造成眼部神经损伤的案例有很多。

[ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [ɑːr; ər][ðə; ði][wɜːrdz][ʌv; əv]['draɪv, 'dɑːktɚ] . [es] . [eɪtʃ] . [kiːp] , [wʌn][ʌv; əv][ðə; ði]

The	following	are	the	words	of	Dr	.	S	.	H	.	Keep	,	one	of	the
这	下列的	是	这	字	的	博士	.	S	.	H	.	保持	,	一	的	这

['liːdɪŋ; 'ledɪŋ] [fɪ'zɪʃnz] [ʌv; əv]['brʊklɪn; 'brʊklən] :

leading	physicians	of	Brooklyn	:
领导	医生	的	布鲁克林	:

以下是布鲁克林著名医生之一SH Keep博士的话：

“ [ɪf] [wʌn][kʊd; kəd] [sɪ'lekt] [ə; eɪ][faɪn] , ['helθi] [bɔɪ] [ʌv; əv][frʌm; frəm] [twelv] [tu:; tə] [ˌfɪf'ti:n] ['jɪrz]
“ If one could select a fine , healthy boy of from twelve to fifteen years
“ 如果 一 可以 选择 一个 美好的 , 健康 男生 的 从 十二 到 十五 年
[ʌv; əv][eɪdʒ] ,
of age ,
的 年龄 ,

“如果能挑选一个十二岁到十五岁之间健康优秀的男孩，

[wel] [noʊn] [fɔ:r; fər][hɪz; ɪz][faɪn] [fɪ'zi:k] , even106
well known for his fine physique , even106
出色地 已知 为了 他的 美好的 体质 , even106

他以健美的体格而闻名，甚至106

[ˌdɪspə'zɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd] [greɪt] [streŋθ] ,
disposition , and great strength ,
处置 , 和 伟大的 力量 ,

性情温和，力气很大

[ænd; ənd][stɑ:rt][hɪm; ɪm][ɪn][hɪz; ɪz] [kə'rɪr] [æz; əz][ə; eɪ] ['sɪgəret] ['smoʊkər]['ʌndər][ðə; ði][əb'zɜ:rvənt] [aɪ]
and start him in his career as a cigarette smoker under the observant eye
和 开始 他 在 他的 职业 作为 一个 卷烟 吸烟者 在下面 这 观察者 眼睛
[ʌv; əv][ðə; ði]['pʌblɪk] ,
of the public ,
的 这 民众 ,

让他从公众的注视下开始他的职业生涯，扮演一个吸烟者的角色。

[wʌt] [rɪ'zʌlts] [maɪt] [nɑ:t] [ə'kru:] [frʌm; frəm] [sʌtʃ] [ɪg'zæmp(ə)l][æz; əz][ðə; ði][ˌpænə'ræmə][wʌz; wəz]
what results might not accrue from such example as the panorama was
什么 结果 可能 不是 累积 从 这样的 例子 作为 这 全景 曾是
[ən'foʊldəd][tu:; tə][ðem; ðəm] ?
unfolded to them ?
展开 到 他们 ?

当全景图向他们展开时，这样的例子中可能不会产生哪些结果?

“ [ðə; ði] [dɪ'keɪ] [ʌv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] ['paʊər] , [ɪˌmeɪsi'eɪʃ(ə)n] , [ðə; ði]['ɪrɪtəb(ə)l] ['tempər] , [ðə; ði] ['sæloʊ]
“ The decay of physical power , emaciation , the irritable temper , the sallow
“ 这 衰变 的 身体的 力量 , 消瘦 , 这 易怒的 脾气 , 这 黄褐色
[kəm'plekʃ(ə)n] , [ðə; ði] [drɔ:n] [ænd; ənd] ['æŋkʃəs] [lʊk] ,
complexion , the drawn and anxious look ,
肤色 , 这 绘制 和 焦虑的 看 ,

“体力衰退、骨瘦如柴、脾气暴躁、面色蜡黄、神情憔悴焦虑，

[ðə; ði] [ʌn'stedinəs] [ʌv; əv][ðə; ði][hændz] , [ðə; ði] [dɪs'pepʃə] , [ðə; ði] [kə'prɪʃəs] ['æpɪtaɪt] , [ðə; ði]
the unsteadiness of the hands , the dyspepsia , the capricious appetite , the
这 不稳定 的 这 双手 , 这 消化不良 , 这 任性 食欲 , 这
[ə'vɜ:rʒn] [tu:; tə][pə'rent(ə)l][ænd; ənd] ['ʌðər] [əd'vaɪs] ,
aversion to parental and other advice ,
厌恶 到 父母 和 其他 建议 ,

手抖、消化不良、食欲不定、不听父母和其他人的建议，

[ðə; ði] ['tendənsi] [tu:; tə] [si:k] ['loʊər] [kəm'pænjənʃɪp] , [kʊd; kəd]['hɑ:rdli][feɪl][tu:; tə] [li:v] [ɪts] [ɪm'pres]
the tendency to seek lower companionship , could hardly fail to leave its impress
这 趋势 到 寻找 降低 友谊 , 可以 几乎 失败 到 离开 它是令人印象深刻
[ə'pɑ:n] [sʌtʃ] [æn; ən] ['ɔ:diəns] .
upon such an audience .
之上 这样的 一个 观众 .

这种寻求低级伴侣的倾向，很难不给这样的听众留下深刻印象。

“ [mɔːr] [ɪ'speʃəli] [ɪn][ðə; ði] ['nɜːrvəs] [daɪ'æθɪsɪs] [[wʌn]] [dʌz] [ðɪs] ['ræpɪd] [dɪ'keɪ] [meɪk] [ɪt'self]
“ More especially in the nervous diathesis [1] does this rapid decay make itself
“ 更多的 尤其 在 这 紧张的 素质 [1] 做 这 迅速的 衰变 制作 本身
[ə'pærənt] ,
apparent ,
明显 ,

“尤其是在神经质体质[1]中，这种快速衰退表现得更为明显，

[ænd; ənd][ɪn]['veriɪŋ; 'væriɪŋ] [dɪ'griːz] [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [ɪn'dʌldʒəns] .
and in varying degrees according to the amount of indulgence .
和 在 变化 学位 根据 到 这 数量 的 放纵 .

并且根据放纵的程度而有所不同。

[fɪ'zɪʃnz] ['deɪli] [wɑːtʃ] [ðɪs] ['prɑːses] [wɪð; wɪθ] pain107
Physicians daily watch this process with pain107
医生 日常的 手表 这 过程 和 pain107

医生们每天都在痛苦地观察着这个过程[107]

[ænd; ənd][æŋ'zaɪəti][fɔːr; fər] [ðoʊz] [ɪn'trʌst] [tuː; tə][ðer; ðər] [ker] .
and anxiety for those intrusted to their care .
和 焦虑 为了 那些 受托人 到 他们的 关心 .

以及对那些托付给他们照顾的人的担忧。

[ɪn'diːd] , [ɪf] [maɪ] [oʊn] [prə'feʃən(ə)l] [ɪk'spɪriəns] [wɜːr; wər][tuː; tə][biː; bi][maɪ] [gaɪd] ,
Indeed , if my own professional experience were to be my guide ,
的确 , 如果 我的 自己的 专业的 经验 是 到 是 我的 指导 ,

的确，如果我自身的职业经验能够指导我的判断，

[aɪ][kʊd; kəd] [dɪ'kler] [ðə; ði]['iːv(ə)l][ʌv; əv] ['sɪgəret] ['smoʊkɪŋ][tuː; tə][biː; bi]['iːv(ə)n] ['greɪtər] [ðæn; ðən] [ðæt]
I could declare the evil of cigarette smoking to be even greater than that
我 可以 宣布 这 邪恶的 的 卷烟 吸烟 到 是 甚至 更大的 比 那
[ʌv; əv]['ælkəhɔːl] .
of alcohol .
的 酒精 .

我认为吸烟的危害甚至比饮酒更大。

” [wʌn] . [ˌdiː 'aɪ] ath´ [iː][sɪs] — [ə; eɪ][kən'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] [wɪtʃ] , [ˌpriːdɪ'spəʊziz][ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][ə; eɪ]
” 1 . Di ath´ e sis — A condition of the body which , predisposes it to a
” 1 . 迪 ath´ e 妹妹 — 一个 状况 的 这 身体 哪个 , 易感因素 它 到 一个
[pər'tɪkjələr] [dɪ'ziːz] .
particular disease .
特别的 疾病 .

”1. 体质——身体的一种状况，使人容易患上某种疾病。

[soʊ] [ə'lɑːrmɪŋ] [hæz; həz] [bɪ'kʌm] [ðɪs] ['iːv(ə)l] [ðæt] [ɪn][sʌm; səm] [steɪts] , [lɔːz] [hæv; həv] [bɪn] [pæst]
So alarming has become this evil that in some States , laws have been passed
所以 令人担忧 有 变得 这 邪恶的 那 在 一些 各州 , 法律 有 到过 通过了
[ə'genst] ['sɪgəret] ['smoʊkɪŋ] .
against cigarette smoking .
反对 卷烟 吸烟 .

吸烟的危害已经如此严重，以至于一些州已经通过了法律禁止吸烟。

[bʌt; bət][aɪ] [trʌst] [ðæt] [ɪf] ['eni] [ʌv; əv][juː; jʊ][hæz; həz][felt] [laɪk] ['fɔːmɪŋ] [ðə; ði] [vaɪl] ['hæbɪt] ,
But I trust that if any of you has felt like forming the vile habit ,
但 我 相信 那 如果 任何 的 你 有 毛毡 喜欢 成型 这 卑鄙的 习惯 ,

但我相信，如果你们当中有人想要养成这种恶习，

[jʊr; jər] [oʊn] [gʊd] [sens] [wɪl] [nɑːt] [ə'laʊ] [juː; jʊ][tuː; tə][duː][soʊ] .
your own good sense will not allow you to do so .
你的 自己的 好的 感觉 将要 不是 允许 你 到 做 所以 .

你的理智不允许你这样做。

[wʌt] [ɪz][ðə; ði][fɜːrst][step] [tɔːrd] [ðə; ði]['ruːɪn][ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi][ænd; ənd][soʊl] ?

What	**is**	**the**	**first**	**step**	**toward**	**the**	**ruin**	**of**	**the**	**body**	**and**	**soul**	**?**
什么	是	这	第一的	步	朝向	这	废墟	的	这	身体	和	灵魂	?

导致身心毁灭的第一步是什么?

[wʌt] [ɪz][ðə; ði]['sekənd] [step] ?

What	**is**	**the**	**second**	**step**	**?**
什么	是	这	第二	步	?

第二步是什么?

[wʌt] ['fɑːloʊz] ?

What	**follows**	**?**
什么	跟随	?

接下来是什么?

[wer] [wɪl] [juː; jʊ][biː; bi][baɪ] [ðɪs] [taɪm] ?

Where	**will**	**you**	**be**	**by**	**this**	**time**	**?**
在哪里	将要	你	是	经过	这	时间	?

到那时你会在哪里?

[wʌt] [ðen] [wɪl] ['fɑːloʊ] ?

What	**then**	**will**	**follow**	**?**
什么	然后	将要	跟随	?

接下来会发生什么?

[haʊ] [ɪz][ˌaɪ 'tiː] [ðæt] [sʌm; səm] [bɔɪz] [duː][nɑːt] [siːm] [tuː; tə] ['sʌfər] [frʌm; frəm] ['sɪgəret] ['smoʊkɪŋ] ?

How	**is**	**it**	**that**	**some**	**boys**	**do**	**not**	**seem**	**to**	**suffer**	**from**	**cigarette**	**smoking**	**?**
如何	是	它	那	一些	男孩们	做	不是	似乎	到	遭受	从	卷烟	吸烟	?

为什么有些男孩似乎不受吸烟的影响?

[wʌt] [teɪks] [pleɪs] ['evri] [jɪr] ?

What	**takes**	**place**	**every**	**year**	**?**
什么	需要	地方	每一个	年	?

每年都会发生什么?

[haʊ] ['meni] [sɪgə'rets] [wɜːr; wər] [smoʊkt] [ɪn] [ðɪs] ['kʌntri] [ɪn] - ?

How	**many**	**cigarettes**	**were**	**smoked**	**in**	**this**	**country**	**in**	**1883**	**?**
如何	许多	香烟	是	熏制	在	这	国家	在	-	?

1883年，这个国家吸食了多少支香烟?

[ʌv; əv] [wʌt] [ɑːr; ər] [ðeɪ] ['dʒen(ə)rəli] [meɪd] ?

Of	**what**	**are**	**they**	**generally**	**made**	**?**
的	什么	是	他们	一般来说	制成	?

它们通常由什么材料制成?

[wʌt] [ʌv; əv][ˌsɔːlt'piːtər] ?

What	**of**	**saltpetre**	**?**
什么	的	硝	?

硝石呢?

[wʌt] [ɪz] [sed] [ʌv; əv][ðə; ði]['dʒenjuɪn][hə'vænə] ['sɪgəret] ?

What	**is**	**said**	**of**	**the**	**genuine**	**Havana**	**cigarette**	**?**
什么	是	说	的	这	真的	哈瓦那	卷烟	?

正宗哈瓦那香烟的特点是什么?

[ɑːr; ər][ðer; ðər] ['meni] ['dʒenjuɪn][wʌnz] [meɪd] ?

Are	**there**	**many**	**genuine**	**ones**	**made**	**?**
是	那里	许多	真的	一个	制成	?

市面上有很多正品吗?

[wʌt] [ʌv; əv][ðə; ði][ɔɪl][ʌv; əv][tə'bækoʊ] ?

What	**of**	**the**	**oil**	**of**	**tobacco**	**?**
什么	的	这	油	的	烟草	?

烟草油呢?

[ʌv; əv][ðə; ði][ɔɪl][ʌv; əv][ðə; ði]['peɪpər] ?
Of **the** **oil** **of** **the** **paper** **?**
的 这 油 的 这 纸 ?

纸上的油?

[haʊ] [dʌz] ['smoʊkɪŋ] [ə'fekt] [ðə; ði] [jʌŋ] ?
How **does** **smoking** **affect** **the** **young** **?**
如何 做 吸烟 影响 这 年轻的 ?

吸烟对青少年有何影响?

[wʌt] ['loʊðsəm] [dɪ'ziːz] [ɪz]['ɔːlmoʊst]['sɜːrt(ə)n][tuː; tə] [rɪ'zʌlt] [frʌm; frəm] ['sɪgəret] ['smoʊkɪŋ] ?
What **loathsome** **disease** **is** **almost** **certain** **to** **result** **from** **cigarette** **smoking** **?**
什么 令人厌恶的 疾病 是 几乎 肯定 到 结果 从 卷烟 吸烟 ?

吸烟几乎肯定会导致哪种令人厌恶的疾病?

[waɪ] ?
Why **?**
为什么 ?

为什么?

[wʌt] [dʌz] ['sɪgəret] ['smoʊkɪŋ] [tend] [tuː; tə] [prə'duːs] ?
What **does** **cigarette** **smoking** **tend** **to** **produce** **?**
什么 做 卷烟 吸烟 趋向 到 生产 ?

吸烟通常会导致什么后果?

[wʌt] ['ʌðər] [ɪ'fekt] [hæz; həz][ˌaɪ 'tiː][ɑːn][ðə; ði] ['sɪstəm] ?
What **other** **effect** **has** **it** **on** **the** **system** **?**
什么 其他 影响 有 它 在 这 系统 ?

它对系统还有其他什么影响吗?

[wʌt] [ɪz][ɪts] [ɪ'fekt] [ɑːn][ðə; ði] ['æpɪtaɪt] ?
What **is** **its** **effect** **on** **the** **appetite** **?**
什么 是 它是 影响 在 这 食欲 ?

它对食欲有什么影响?

[haʊ] [dʌz] [ˌaɪ 'tiː] [ɪk'saɪt] [ə; eɪ] ['kreɪvɪŋ] [fɔːr; fər] [drɪŋk] ?
How **does** **it** **excite** **a** **craving** **for** **drink** **?**
如何 做 它 激发 一个 渴望 为了 喝 ?

它是如何激发人们对饮酒的渴望的?

[wʌt] [ɪz] [sed] [baɪ]['draɪv, 'dɑːktɚ] . [kiːp] , [ʌv; əv]['brʊklɪn; 'brʊklən] ?
What **is** **said** **by** **Dr** **.** **Keep** **,** **of** **Brooklyn** **?**
什么 是 说 经过 博士 . 保持 , 的 布鲁克林 ?

来自布鲁克林的基普医生说了些什么?

[wʌt] [hæz; həz] [bɪn] [dʌn] [baɪ][sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði] [steɪts] ?
What **has** **been** **done** **by** **some** **of** **the** **States** **?**
什么 有 到过 完毕 经过 一些 的 这 各州 ?

一些州采取了哪些措施?

[wʌt] [ɑːr; ər][jʊr; jər] [oʊn] [vjuːz] [ɑːn][ðə; ði][vaɪs][ʌv; əv] ['sɪgəret] ['smoʊkɪŋ] ?
What **are** **your** **own** **views** **on** **the** **vice** **of** **cigarette** **smoking** **?**
什么 是 你的 自己的 浏览 在 这 副 的 卷烟 吸烟 ?

您对吸烟这种不良习惯有何看法?

[ɑːr; ər][juː; jʊ] [wiːk] - ['maɪndɪd] [ɪ'nʌf] [tuː; tə][biː; bi] [pə'sweidid] ['evər][tuː; tə] [pleɪs] [ə; eɪ] [vaɪl] ['sɪgəret]
Are **you** **weak** **-** **minded** **enough** **to** **be** **persuaded** **ever** **to** **place** **a** **vile** **cigarette**
是 你 虚弱的 - 有思想 足够的 到 是 被说服 曾经 到 地方 一个 卑鄙的 卷烟
[bɪ'twiːn] [jʊr; jər][lɪps] ? -
between **your** **lips** **?** **108**
之间 你的 嘴唇 ? -

你意志薄弱到会被说服，把一根肮脏的香烟放在嘴里吗? 108

['tʃæptər] [ˌɛksˌviː'aɪ'aɪ] .
CHAPTER **XVIII** **.**
章 十八 .

第十八章

['ælkəhɔːl] .
ALCOHOL **.**
酒精 .

酒精。

['ælkəhɔːl] [dʌz] [nɑːt][ɪg'zɪst][ɪn]['neɪtʃər] .
Alcohol **does** **not** **exist** **in** **nature** **.**
酒精 做 不是 存在 在 自然 .

自然界中并不存在酒精。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ]['fluːɪd] [meɪd] [baɪ] [ˌfɜːrmen'teɪʃn] , [ɔːr][ðə; ði] ['rɔtiŋ] [ʌv; əv]['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd][ðer; ðər]
It **is** **a** **fluid** **made** **by** **fermentation** **,** **or** **the** **rotting** **of** **vegetables** **and** **their**
它 是 一个 体液 制成 经过 发酵 , 或者 这 腐烂 的 蔬菜 和 他们的
[dʒuːsiz] .
juices **.**
果汁 .

它是由发酵或蔬菜及其汁液腐烂产生的液体。

[bɪr] , ['saɪdər] ,
Beer **,** **cider** **,**
啤酒 , 苹果酒 ,

啤酒、苹果酒

[ænd; ənd][waɪn][ɑːr; ər] [prə'duːst] [baɪ][ðə; ði] [dɪ'keɪ] [ʌv; əv][ə; eɪ] [swiːt] ['lɪkwɪd]['teɪkən][frʌm; frəm][greɪn]
and **wine** **are** **produced** **by** **the** **decay** **of** **a** **sweet** **liquid** **taken** **from** **grain**
和 葡萄酒 是 生产 经过 这 衰变 的 一个 甜的 液体 已采取 从 粮食
[ɔːr][fruːts] .
or **fruits** **.**
或者 水果 .

葡萄酒是由谷物或水果中的甜味液体腐烂而成的。

['ælkəhɔːl][ɪz] [ðæt] ['elɪmənt] [ɪn][mɔːlt][ænd; ənd] ['spɪrɪtʃʊəs] ['lɪkərz] [wɪtʃ] [prə'duːsəz, prə'duːsɪz]
Alcohol **is** **that** **element** **in** **malt** **and** **spirituous** **liquors** **which** **produces**
酒精 是 那 元素 在 麦芽 和 精神 酒 哪个 产
[ɪnˌtɑːksɪ'keɪʃ(ə)n] .
intoxication **.**
中毒 .

酒精是麦芽酒和烈酒中能使人醉酒的成分。

[ɪts] ['deɪndʒər] .
ITS **DANGER** **.**
它是 危险 .

它的危险性。

['ælkəhɔːl][ɪz][ˌɪndɪ'dʒestəbl][ænd; ənd] ['lesənz] [ðə; ði]['mʌskjələr] ['paʊər] .
Alcohol **is** **indigestible** **and** **lessens** **the** **muscular** **power** **.**
酒精 是 难以消化的 和 减少 这 肌肉发达的 力量 .

酒精难以消化，还会降低肌肉力量。

[noʊ]['pɜːrs(ə)n] ['treɪnɪŋ] [fɔːr; fər]['eni] [sɪ'vɪr] ['kɑːntest] [wʊd] [der] ['swɑːloʊ] a109
No **person** **training** **for** **any** **severe** **contest** **would** **dare** **swallow** **a109**
不 人 训练 为了 任何 严重 竞赛 会 敢 吞 a109

任何参加激烈比赛的训练者都不敢吞下a109

[drɑːp][ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] .
drop **of** **it** **.**
降低 的 它 .

把它滴下去。

[ɪts] [greɪt] ['deɪndʒər][laɪz][ɪn][ɪts] [ə'træktɪvnəs] .

Its	great	danger	lies	in	its	attractiveness	.
它是	伟大的	危险	谎言	在	它是	吸引力	.

它最大的危险在于它的吸引力。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪks] [wʌn][æt; ət][fɜːrst] [fiːl] [ɪn] [haɪ] ['spɪrɪts] , ['rekləs] [ʌv; əv] [raɪt] [ænd; ənd] [rɔːŋ] ,

It	makes	one	at	first	feel	in	high	spirits	,	reckless	of	right	and	wrong	,
它	制作	一	在	第一的	感觉	在	高的	烈酒	,	鲁莽	的	正确的	和	错误的	,

它起初会让人感到精神振奋，不顾是非对错，

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [dis'trɔiz] [hɪz; ɪz]['dʒʌdʒmənt][ænd; ənd] [sens] .

and	it	destroys	his	judgment	and	sense	.
和	它	摧毁	他的	判断	和	感觉	.

这会摧毁他的判断力和理智。

[juː; jʊ][ɔːl] [noʊ] [ðæt] [æn; ən][ɪn'tɑːksɪkeɪtɪd]['pɜːrs(ə)n] [tɔːks] [laɪk][æn; ən]['ɪdiət] .

You	all	know	that	an	intoxicated	person	talks	like	an	idiot	.
你	全部	知道	那	一个	酣	人	会谈	喜欢	一个	笨蛋	.

你们都知道，喝醉的人说话像个傻子。

[ɪ'fekt] [ə'pɑːn][ðə; ði] ['ɔrgənz] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] .

EFFECT	UPON	THE	ORGANS	OF	THE	BODY	.
影响	之上	这	器官	的	这	身体	.

对身体器官的影响。

['ælkəhɔːl] [dis'trɔiz] [ðə; ði] [nəːvs] , ['ruːɪnz][ðə; ði] ['stʌmək] , ['wiːkənz] [ðə; ði] ['mʌslz] , [ə'fekts; 'æfˌekts]

Alcohol	destroys	the	nerves	,	ruins	the	stomach	,	weakens	the	muscles	,	affects
酒精	摧毁	这	神经	,	废墟	这	胃	,	减弱	这	肌肉	,	影响

[ðə; ði] [hɑːrt] ,

the	heart	,
这	心	,

酒精会破坏神经系统，损害胃部健康，削弱肌肉力量，影响心脏功能。

['bloʊts][ðə; ði]['bɑːdi] , [kɪlz] [ðə; ði]['lɪvər] , ['kɔːzɪz] [ɪn'sænəti] ,

bloats	the	body	,	kills	the	liver	,	causes	insanity	,
腹胀	这	身体	,	杀戮	这	肝	,	原因	疯狂	,

它会使身体肿胀，损害肝脏，导致精神错乱。

[ænd; ənd] [meɪks] [men] [dɪ'send] ['loʊər] [ðæn; ðən][ðə; ði] [biːst] [ʌv; əv][ðə; ði] [fiːld] .

and	makes	men	descend	lower	than	the	beast	of	the	field	.
和	制作	男人	下降	降低	比	这	兽	的	这	场地	.

使人比田野里的走兽还要卑贱。

[ˌaɪ 'tiː][tɜːrnz] [waɪz] [men]['ɪntuː] [fuːlz] ; ['piːsəbl] ['pɝːsənz]['ɪntuː] ['brɔːlərz] ; [gʊd] ['sɪtəznz] ['ɪntuː]

It	turns	wise	men	into	fools	;	peaceable	persons	into	brawlers	;	good	citizens	into
它	转弯	明智的	男人	进入	傻瓜	;	和平的	人	进入	斗殴者	;	好的	公民	进入

['wɪkɪd] [ænd; ənd]['deɪndʒərəs][wʌnz] ;

wicked	and	dangerous	ones	;
邪恶	和	危险的	一个	;

它使智者变成愚者；使爱好和平的人变成好斗者；使善良的公民变成邪恶危险的公民；

[ænd; ənd][ɪz][ðə; ði][də'rekt] [kɔːz] [ʌv; əv] [mɔːr] [ðæn; ðən] [θriː] [fɔːθs] [ʌv; əv][ɔːl][ðə; ði] [kraɪmz] [ɪn]

and	is	the	direct	cause	of	more	than	three	fourths	of	all	the	crimes	in
和	是	这	直接的	原因	的	更多的	比	三	第四部分	的	全部	这	犯罪	在

[ðə; ði] ['kʌntri] . -

the	country	.	110
这	国家	.	-

它是该国四分之三以上犯罪的直接原因。[110]

[kɔːst] [ʌv; əv] ['ælkəhɔːl] .

COST	OF	ALCOHOL	.
成本	的	酒精	.

酒精饮料的成本。

[ðə; ði]['toʊt(ə)l][kɔ:st][ʌv; əv][ˌælkə'hɑ:lɪk][drɪŋks] [i:tʃ] [jɪr] [ɪz] [eɪt] [taɪmz] [ðæt] [spent][fɔ:r; fər]

The	total	cost	of	alcoholic	drinks	each	year	is	eight	times	that	spent	for
这	全部的	成本	的	酗酒者	饮料	每个	年	是	八	时代	那	花费	为了

[ˌedʒu'keɪʃ(ə)n] .

education	.
教育	.

每年酒精饮料的总花费是教育支出的八倍。

[ðə; ði] [sə'lu:n] - ['ki:pəz] [ˌaʊt'nʌmbər] [ðə; ði] ['ministəz] [ʌv; əv][ðə; ði]['gɑ:sp(ə)l] [fɔ:r] [tu:; tə][wʌn] .

The	saloon	-	keepers	outnumber	the	ministers	of	the	gospel	four	to	one	.
这	酒吧	-	守门员	人数占优	这	部长们	的	这	福音	四	到	一	.

酒馆老板的人数是传道人的四倍。

['sɪksti]['θaʊz(ə)nd]['pi:p(ə)l][daɪ] ['ænjuəli] [frʌm; frəm]['ælkəhɔ:l] .

Sixty	thousand	people	die	annually	from	alcohol	.
六十	千	人们	死	每年	从	酒精	.

每年有六万人死于酒精。

[ðoʊz] [hu:] [ju:z]['ælkəhɔ:l][ɑ:r; ər]['veri]['laɪəb(ə)l][tu:; tə] [dɪ'zi:z] .

Those	who	use	alcohol	are	very	liable	to	disease	.
那些	WHO	使用	酒精	是	非常	容易	到	疾病	.

饮酒者极易患病。

[ɪn] ['rʌʃə] [ðə; ði]['kɑ:lərə] [swept] [ɔ:f][wʌn] [jɪr] ['evri] ['drɪŋkɪŋ] ['pɜ:rs(ə)n][ɪn][ə; eɪ]['sɜ:rt(ə)n] [taʊn]

In	Russia	the	cholera	swept	off	one	year	every	drinking	person	in	a	certain	town
在	俄罗斯	这	霍乱	扫荡	离开	一	年	每一个	喝	人	在	一个	肯定	镇

[bɪ'fɔ:r] [ˌaɪ 'ti:] [ə'fektɪd] [ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l] ['tempərət] [wʌn] .

before	it	affected	a	single	temperate	one	.
前	它	做作的	一个	单身的	温带	一	.

在俄罗斯，霍乱在一年内席卷了某个城镇，夺走了所有饮酒者的生命，之后才影响到任何一个温带居民。

[ɪn] [nu:] [ɔ:'liənz] ,

In	New	Orleans	,
在	新的	奥尔良	,

在新奥尔良，

[faɪv] ['θaʊz(ə)nd] ['drɪŋkɪŋ] [men] [daɪd][wʌn]['si:z(ə)n][frʌm; frəm] ['jeloʊ] ['fi:vər] [bɪ'fɔ:r] [ˌaɪ 'ti:] [tʌtʃt] [ə; eɪ]

five	thousand	drinking	men	died	one	season	from	yellow	fever	before	it	touched	a
五	千	喝	男人	死亡	一	季节	从	黄色的	发烧	前	它	感动	一个

['soʊbər][wʌn] .

sober	one	.
清醒	一	.

在黄热病侵袭一个不喝酒的人之前，一个季度就有五千名酗酒者死于黄热病。

[ɪn] - , [ɪn][pɑ:rk]['hɑ:spɪt(ə)l] , -

In	1832	,	in	Park	Hospital	,	111
在	-	,	在	公园	医院	,	-

1832年，在帕克医院，111

[nu:] [jɔ:k] , [aʊt][ʌv; əv] - ['keɪsɪz][ʌv; əv] ['kɑ:lərə] , ['oʊnli][sɪks][wɜ:r; wər][men][ʌv; əv] ['tempərət]

New	York	,	out	of	204	cases	of	cholera	,	only	six	were	men	of	temperate
新的	约克	,	出去	的	-	案例	的	霍乱	,	仅有的	六	是	男人	的	温带

['hæbɪts] ;

habits	;
习惯	;

纽约204例霍乱病例中，只有6例是生活习惯温和的男性；

[ði:z] [ɔ:l] [rɪ'kʌvərd] , [waɪl] - [ʌv; əv][ðə; ði] ['ʌðər] [daɪd] .

these	all	recovered	,	while	122	of	the	others	died	.
这些	全部	恢复	,	尽管	-	的	这	其他的	死亡	.

这些人全部康复，而其余122人死亡。

[sɜːr][dʒɑːn] [rɑːs] , [ðə; ði] ['feɪməs] ['ɑːrktɪk][ɪk'splɔːrər] , ['nevər] [juːst] ['ælkəhɔːl][ɔːr][tə'bækoʊ] .

Sir	John	Ross	,	the	famous	Arctic	explorer	,	never	used	alcohol	or	tobacco	.
先生	约翰	罗斯	,	这	著名的	北极	探险家	,	绝不	用过的	酒精	或者	烟草	.

著名北极探险家约翰·罗斯爵士从不使用酒精或烟草。

[ɑːn][wʌn][ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['vɔiidʒz] , [wen] [ə; eɪ] [juːθ] , ['evri] [wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] [kruː] [ðæt] [wʌz; wəz]

On	one	of	his	voyages	,	when	a	youth	,	every	one	of	the	crew	that	was
在	一	的	他的	航程	,	什么时候	一个	青年	,	每一个	一	的	这	全体人员	那	曾是

[ə; eɪ] ['drɪŋkər] ,

a	drinker	,
一个	饮酒者	,

在他年轻时的一次航行中，船上所有喝酒的船员，

[daɪd] ; [bʌt; bət][hiː; hi][hɪm'self][wʌz; wəz][nɑːt] [sɪk] [ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l]['aʊər] .

died	;	but	he	himself	was	not	sick	a	single	hour	.
死亡	;	但	他	他自己	曾是	不是	生病的	一个	单身的	小时	.

他死了；但他自己却一刻也没有生病。

[wen] [ɪk'splɔːrɪŋ] [ðə; ði]['froʊz(ə)n]['riːdʒənz] , [hiː; hi][wʌz; wəz][æn; ən][oʊld][mæn] ,

When	exploring	the	frozen	regions	,	he	was	an	old	man	,
什么时候	探索	这	冷冻	地区	,	他	曾是	一个	老的	男人	,

当他探索冰封地区时，他已是一位老人。

[ðə; ði]['oʊldɪst][ʌv; əv][hɪz; ɪz] [kruː] ['biːɪŋ] ['twenti] ['jɪrz] ['jʌŋgər] [ðæn; ðən][hiː; hi] .

the	oldest	of	his	crew	being	twenty	years	younger	than	he	.
这	最老	的	他的	全体人员	存在	二十	年	年轻	比	他	.

他的船员中最年长的也比他小二十岁。

[hɪz; ɪz][men] [juːst] [tə'bækoʊ][ænd; ənd]['spɪrɪts] , [bʌt; bət][hiː; hi][went] [wɪ'ðaʊt] ['iːðər] ; [ænd; ənd][wɪð; wɪθ]

His	men	used	tobacco	and	spirits	,	but	he	went	without	either	;	and	with
他的	男人	用过的	烟草	和	烈酒	,	但	他	去	没有	任何一个	;	和	和

[hɪz; ɪz] [əd'vænst] ['jɪrz] ,

his	advanced	years	,
他的	先进的	年	,

他的部下抽烟喝酒，但他自己却两者都不抽；而且随着他年事已高，

[stʊd] [ðə; ði]['rɪgərz][ænd; ənd] ['hɑːdʃɪps] ['betər] [ðæn; ðən]['eni][ʌv; əv][ðem; ðəm] .

stood	the	rigors	and	hardships	better	than	any	of	them	.
站立	这	严酷	和	艰辛	更好的	比	任何	的	他们	.

他比他们任何人都更能经受住考验和磨难。

[æt; ət][ə; eɪ]['riːs(ə)nt] ['miːtɪŋ] [ʌv; əv] ['sɜːdʒənz] [ænd; ənd]['ɑːfəsərz][ʌv; əv][ðə; ði] [ˌpensl'veɪniə] ['reɪlroʊd]

At	a	recent	meeting	of	surgeons	and	officers	of	the	Pennsylvania	Railroad
在	一个	最近的	会议	的	外科医生	和	警官	的	这	宾夕法尼亚州	铁路

Company112

Company112
Company112

在最近一次宾夕法尼亚铁路公司外科医生和官员的会议上112

[tuː; tə] [ə'reɪndʒ] [fɔːr; fər]['medɪk(ə)l][ænd; ənd]['sɜːrdʒɪkl] [sə'plaɪz] [tuː; tə][biː; bi] [pleɪst] [ɑːn] [treɪnz] [ænd; ənd]

to	arrange	for	medical	and	surgical	supplies	to	be	placed	on	trains	and
到	安排	为了	医疗的	和	外科	补给品	到	是	放置	在	火车	和

[æt; ət] [iːtʃ] ['steɪʃ(ə)n][ɑːn][ðə; ði][roʊd] ,

at	each	station	on	the	road	,
在	每个	车站	在	这	路	,

安排在火车上和沿途每个车站放置医疗和外科用品，

[ðə; ði] ['kwestʃən] [ʌv; əv] ['ædɪŋ] [ˌælkə'hɑːlɪk] ['stimjuləntsˌ][tuː; tə][ðə; ði] [sə'plaɪz] [wʌz; wəz][æt; ət][wʌns]

the	question	of	adding	alcoholic	stimulants	to	the	supplies	was	at	once
这	问题	的	添加	酗酒者	兴奋剂	到	这	补给品	曾是	在	一次

[rɪ'dʒektɪd] ;

rejected	;
拒绝	;

在供应品中添加酒精兴奋剂的提议立即被否决;

[sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði] ['sɜːdʒənz] ['kleɪmɪŋ] [ðæt] [ɪn] [keɪs] [ʌv; əv] [ʃɑːk] [frʌm; frəm]['ɪndʒəri] , [ˌaɪ 'tiː]

some	of	the	surgeons	claiming	that	in	case	of	shock	from	injury	,	it
一些	的	这	外科医生	声称	那	在	案件	的	震惊	从	受伤	,	它

[wʌz; wəz] ['wɜːrθləs] .

was	worthless	.
曾是	毫无价值	.

一些外科医生声称，如果因受伤而休克，这种方法就毫无用处。

[ɪnˌtɑːksɪ'keɪʃ(ə)n] .

INTOXICATION	.
中毒	.

中毒。

[ɪnˌtɑːksɪ'keɪʃ(ə)n] [liːdz] [ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n][tuː; tə][duː] [ðæt] [wɪtʃ] [hiː; hi] [wʊd] [nɑːt][duː] [wen] ['soʊbər] [ɪf]

Intoxication	leads	a	person	to	do	that	which	he	would	not	do	when	sober	if
中毒	线索	一个	人	到	做	那	哪个	他	会	不是	做	什么时候	清醒	如果

[hiː; hi] [derd] .

he	dared	.
他	敢于	.

醉酒会使人做出清醒时即使有胆量也不会做的事情。

[ˌaɪ 'tiː] ['ðerfɔːr] [teɪks] [ə'weɪ][ðə; ði][self] - [rɪ'streɪnt] [ðæt][ɪz][ðə; ði] ['seɪfgɑːrd] [ʌv; əv][sə'saɪəti] .

It	therefore	takes	away	the	self	-	restraint	that	is	the	safeguard	of	society	.
它	所以	需要	离开	这	自己	-	克制	那	是	这	保障	的	社会	.

因此，它剥夺了作为社会保障的自我约束力。

[ə; eɪ] [greɪv] ['erər] .

A	GRAVE	ERROR	.
一个	严重	错误	.

一个严重的错误。

[wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] ['gretɪst] [mɪ'steɪks] [ʌv; əv][ðə; ði] [jʌŋ] [ɪz][ðə; ði] [bɪ'liːf] [ðæt] [ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n][kæn; kən]

One	of	the	greatest	mistakes	of	the	young	is	the	belief	that	a	person	can
一	的	这	最	错误	的	这	年轻的	是	这	信仰	那	一个	人	能

[drɪŋk][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [bɪr] ,

drink	a	little	beer	,
喝	一个	小的	啤酒	,

年轻人最大的错误之一就是认为一个人可以少喝点啤酒。

['saɪdər] , [waɪn][ɔːr] liquor113

cider	,	wine	or	liquor113
苹果酒	,	葡萄酒	或者	liquor113

苹果酒、葡萄酒或烈酒113

[naʊ] [ænd; ənd] [ðen] , [wɪ'ðaʊt] ['deɪndʒər][tuː; tə][hɪm'self] .

now	and	then	,	without	danger	to	himself	.
现在	和	然后	,	没有	危险	到	他自己	.

偶尔会这样，但不会对自己造成危险。

[noʊ][wʌn]['evər][bɪ'gæn] ['drɪŋkɪŋ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [bɪ'liːf] [ðæt] [hiː; hi] [wʊd] [daɪ][ə; eɪ] ['drʌŋkərd] ;

No	one	ever	began	drinking	with	the	belief	that	he	would	die	a	drunkard	;
不	一	曾经	开始	喝	和	这	信仰	那	他	会	死	一个	酒鬼	;

没有人一开始喝酒就认为自己会死于酗酒;

[hiː; hi] [ment] [tuː; tə] [drɪŋk] [wen] [hiː; hi] [felt] [laɪk] [ˌaɪ ˈtiː] [wɪð; wɪθ] [hɪz; ɪz] [frendz] ,

he	meant	to	drink	when	he	felt	like	it	with	his	friends	,
他	意思是	到	喝	什么时候	他	毛毡	喜欢	它	和	他的	朋友们	,

他原本打算想喝酒的时候就和朋友们一起喝。

[bʌt; bət] [wʌz; wəz] [ʃʊr] [hiː; hi] [kʊd; kəd] [stɑːp] [wen] [hiː; hi] [tʃoʊz] .

but	was	sure	he	could	stop	when	he	chose	.
但	曾是	当然	他	可以	停止	什么时候	他	选择	.

但他确信自己随时可以停下来。

['toʊt(ə)l] ['æbstɪnəns] [ə; eɪ] ['seɪfgɑːrd] .

TOTAL	ABSTINENCE	A	SAFEGUARD	.
全部的	节制	一个	保障	.

完全禁欲是一种保障措施。

['iːv(ə)n] [ɪf] [ə; eɪ] ['pɜːrs(ə)n] [wɜːr; wər] ['eɪb(ə)l] [tuː; tə] [kiːp] [tuː; tə] [ə; eɪ] ['mɑːdərət] [juːz] [ʌv; əv] ['ælkəhɔːl] [ɔːl]

Even	if	a	person	were	able	to	keep	to	a	moderate	use	of	alcohol	all
甚至	如果	一个	人	是	有能力的	到	保持	到	一个	缓和	使用	的	酒精	全部

[hɪz; ɪz] [laɪf] ,

his	life	,
他的	生活	,

即使一个人一生都能保持适度饮酒，

[hɪz; ɪz] [breɪn] [ænd; ənd] ['nɜːrvəs] ['sɪstəm] [wʊd] [bɪ'kʌm] [dɪ'ziːzd] .

his	brain	and	nervous	system	would	become	diseased	.
他的	脑	和	紧张的	系统	会	变得	患病的	.

他的大脑和神经系统会患病。

[wen] [ˌepi'demiks] ['vɪzɪt] ['eni] [pleɪs] , [ðə; ði] [fɜːrst] ['pɝːsənz] [tuː; tə] [daɪ] , [æz; əz] [aɪ] [hæv; həv] [ʃoʊn] ,

When	epidemics	visit	any	place	,	the	first	persons	to	die	,	as	I	have	shown	,
什么时候	流行病	访问	任何	地方	,	这	第一的	人	到	死	,	作为	我	有	所示	,

正如我所展示的，当瘟疫席卷任何地方时，最先死亡的往往是那些.....

[ɑːr; ər] [ðoʊz] [ə'kʌstəmd] [tuː; tə] [drɪŋk] ['lɪkər] .

are	those	accustomed	to	drink	liquor	.
是	那些	习惯	到	喝	酒	.

是指那些习惯于饮酒的人。

[ɪ'fekt] [ə'pɑːn] [ðə; ði] [maɪnd] [ænd; ənd] [soʊl] .

EFFECT	UPON	THE	MIND	AND	SOUL	.
影响	之上	这	头脑	和	灵魂	.

对心灵和灵魂的影响。

['pɔɪzənəs] [æz; əz] [ɪz] ['ælkəhɔːl] [tuː; tə] [ðə; ði] ['bɑːdi] , [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [mɔːr] ['feɪt(ə)l] [tuː; tə] [ðə; ði] [maɪnd] [ænd; ənd]

Poisonous	as	is	alcohol	to	the	body	,	it	is	more	fatal	to	the	mind	and
有毒	作为	是	酒精	到	这	身体	,	它	是	更多的	致命的	到	这	头脑	和

[hɑːrt] .

heart	.
心	.

酒精对身体有害，但对精神和心脏的危害更大。

[ˌaɪ 'tiː] [klaʊdz] [ðə; ði] [breɪn] , ['dwɔrfs] [ænd; ənd] [blɔts] out114

It	clouds	the	brain	,	dwarfs	and	blots	out114
它	云	这	脑	,	矮人	和	印迹	out114

它使大脑昏暗，使渺小，并掩盖了114

[ðə; ði] [gʊd] ['ɪmpʌlsɪz] , [ænd; ənd] [ɪn'kriːsɪz] [ðə; ði] ['paʊər] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['pæʃnz] [ænd; ənd] [ðə; ði]

the	good	impulses	,	and	increases	the	power	of	the	passions	and	the
这	好的	冲动	,	和	增加	这	力量	的	这	激情	和	这

['beɪsər] [saɪd] [ʌv; əv] ['aʊər; ɑːr] ['neɪtʃər] .

baser	side	of	our	nature	.
基础	边	的	我们的	自然	.

它会抑制善良的冲动，并增强激情和我们本性中卑劣的一面。

[ðə; ði][wɜːrld][ɪz] [fʊl] [ʌv; əv]['mɔːrəl][ænd; ənd]['ment(ə)l] [reks] [kɔːzd] [baɪ]['ælkəhɔːl] .

The	world	is	full	of	moral	and	mental	wrecks	caused	by	alcohol	.
这	世界	是	满的	的	道德	和	精神的	残骸	导致	经过	酒精	.

世界上到处都是因酒精造成的道德和精神崩溃者。

[juː; jʊ] [siː] [ðem; ðəm][ə'baʊt][juː; jʊ] ;

You	see	them	about	you	;
你	看	他们	关于	你	;

你周围就能看到它们;

[ðə; ði][moʊst] ['retʃɪd] ['drʌŋkərd] [ɑːn] [wɪtʃ] [juː; jʊ]['evər] [lʊkt] [wʌz; wəz][wʌns][ə; eɪ] [braɪt] ,

the	most	wretched	drunkard	on	which	you	ever	looked	was	once	a	bright	,
这	最多	可怜	酒鬼	在	哪个	你	曾经	看起来	曾是	一次	一个	明亮的	,

['hoʊpf(ə)l] [bɔɪ] [laɪk][juː; jʊ] .

hopeful	boy	like	you	.
充满希望	男生	喜欢	你	.

你所见过的最可怜的醉汉，曾经也像你一样，是一个充满希望、前途光明的男孩。

[hiː; hi][kʊd; kəd][nɑːt][hæv; həv] [bɪn] [meɪd] [tuː; tə] [bɪ'liːv] [hiː; hi] [wʊd] ['evər][fɔːl][soʊ][loʊ] .

He	could	not	have	been	made	to	believe	he	would	ever	fall	so	low	.
他	可以	不是	有	到过	制成	到	相信	他	会	曾经	落下	所以	低的	.

他绝对想不到自己会堕落到如此地步。

[jʊr; jər]['oʊnli] ['seɪfti] [ɪz][tuː; tə] [rɪ'zɑːlv] ['nevər][tuː; tə] [tʌtʃ] ['ælkəhɔːl][ɪn]['eni][fɔːrm] .

Your	only	safety	is	to	resolve	never	to	touch	alcohol	in	any	form	.
你的	仅有的	安全	是	到	解决	绝不	到	触碰	酒精	在	任何	形式	.

你唯一的安全保障就是下定决心永远不要接触任何形式的酒精。

[nɑːt]['oʊnli] [ðæt] ,

Not	only	that	,
不是	仅有的	那	,

不仅如此，

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz][jʊr; jər]['duːti][tuː; tə][duː][ɔːl][juː; jʊ][kæn; kən][tuː; tə] [kiːp] ['ʌðər] [frʌm; frəm]['indʒərɪŋ]

but	it	is	your	duty	to	do	all	you	can	to	keep	others	from	injuring
但	它	是	你的	责任	到	做	全部	你	能	到	保持	其他的	从	受伤

[ðəm'selvz] [baɪ][ɪts][juːz] .

themselves	by	its	use	.
他们自己	经过	它是	使用	.

但你有责任尽一切努力防止他人因使用它而受伤。

[dʌz] ['ælkəhɔːl][ɪg'zɪst][ɪn]['neɪtʃər] ?

Does	alcohol	exist	in	nature	?
做	酒精	存在	在	自然	?

自然界中是否存在酒精?

[wʌt] [ɪz]['ælkəhɔːl] ?

What	is	alcohol	?
什么	是	酒精	?

什么是酒精?

[haʊ] [ɑːr; ər] [bɪr] , ['saɪdər] , [ænd; ənd][waɪn] [prə'duːst] ?

How	are	beer	,	cider	,	and	wine	produced	?
如何	是	啤酒	,	苹果酒	,	和	葡萄酒	生产	?

啤酒、苹果酒和葡萄酒是如何生产的?

[wʌt] ['elɪmənt] [ɪz]['ælkəhɔːl] ?

What	element	is	alcohol	?
什么	元素	是	酒精	?

酒精是什么元素?

[wʌt] [ɪz] [sed] [ʌv; əv]['ælkəhɔ:l] ?
What **is** **said** **of** **alcohol** **?**
什么 是 说 的 酒精 ?

人们如何评价酒精?

[ɪn] [wʌt] [laɪz][ɪts] [greɪt] ['deɪndʒər] ?
In **what** **lies** **its** **great** **danger** **?**
在 什么 谎言 它是 伟大的 危险 ?

它最大的危险是什么?

[wʌt] [ɑ:r; ər][ɪts] [ɪ'fekts] [æt; ət][fɜ:rst] ?
What **are** **its** **effects** **at** **first** **?**
什么 是 它是 效果 在 第一的 ?

它最初会产生哪些影响?

[ʃoʊ] [sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði]['i:v(ə)l] [ɪ'fekts] [ʌv; əv]['ælkəhɔ:l] .
Show **some** **of** **the** **evil** **effects** **of** **alcohol** **.**
展示 一些 的 这 邪恶的 效果 的 酒精 .

展示酒精的一些危害。

[ʌv; əv] [wʌt] [ɪz][ˌaɪ 'ti:][ðə; ði][də'rekt] [kɔ:z] ?
Of **what** **is** **it** **the** **direct** **cause** **?**
的 什么 是 它 这 直接的 原因 ?

它是由什么直接导致的?

[kəm'per] [ðə; ði][kɔ:st][ʌv; əv][ˌælkə'hɑ:lɪk] [drɪŋks] [ænd; ənd][ðə; ði] [sʌmz] [spent] [fɔ:r; fər][ˌedʒu'keɪʃ(ə)n] .
Compare **the** **cost** **of** **alcoholic** **drinks** **and** **the** **sums** **spent** **for** **education** **.**
比较 这 成本 的 酗酒者 饮料 和 这 总和 花费 为了 教育 .

比较一下酒精饮料的成本和教育支出。

[haʊ] [du:][ðə; ði] ['nʌmbər] [ʌv; əv] [sə'lu:n] - ['ki:pəz] [kəm'per] [wɪð; wɪθ] [ðæt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['ministəz]
How **do** **the** **number** **of** **saloon** **-** **keepers** **compare** **with** **that** **of** **the** **ministers**
如何 做 这 数字 的 酒吧 - 守门员 比较 和 那 的 这 部长们
[ʌv; əv][ðə; ði]['gɑ:sp(ə)l] ?
of **the** **gospel** **?**
的 这 福音 ?

酒吧老板的数量与福音传道者的数量相比如何?

[haʊ] ['meni] ['pi:p(ə)l] [dʌz] [ˌaɪ 'ti:] [kɪl] ['ænjuəli] ?
How **many** **people** **does** **it** **kill** **annually** **?**
如何 许多 人们 做 它 杀 每年 ?

它每年造成多少人死亡?

[tu:; tə] [wʌt] [ɑ:r; ər] ['drɪŋkəz] [ʌv; əv]['ælkəhɔ:l]['laɪəb(ə)l] ?
To **what** **are** **drinkers** **of** **alcohol** **liable** **?**
到 什么 是 饮酒者 的 酒精 容易 ?

饮酒者应承担哪些责任?

['ɪləstreɪt] [ðɪs] ['steɪtmənt] [baɪ] [wʌt] [ə'kɜ:rd] [ɪn] ['rʌʃə] .
Illustrate **this** **statement** **by** **what** **occurred** **in** **Russia** **.**
阐明 这 陈述 经过 什么 发生 在 俄罗斯 .

请以俄罗斯发生的事情来说明这一说法。

[ɪn] [nu:] [ɔ:'liənz] .
In **New** **Orleans** **.**
在 新的 奥尔良 .

在新奥尔良。

[ɪn] [nu:] [jɔ:k] .
In **New** **York** **.**
在 新的 约克 .

在纽约。

[pruːv] [ðə; ði][æd'væntɪdʒɪz][ʌv; əv] ['liːvɪŋ] [tə'bækoʊ][ænd; ənd]['spɪrɪts][ə'loʊn][baɪ][sʌm; səm][fækts]

Prove	the	advantages	of	leaving	tobacco	and	spirits	alone	by	some	facts
证明	这	优势	的	离开	烟草	和	烈酒	独自的	经过	一些	事实

[rɪ'spektɪŋ] [sɜːr][dʒɑːn] [rɑːs] .

respecting	Sir	John	Ross	.
尊重	先生	约翰	罗斯	.

通过约翰·罗斯爵士的一些事迹来证明不提烟草和烈酒的好处。

[wʌt] ['ækʃ(ə)n][wʌz; wəz]['teɪkən]['riːs(ə)ntli][baɪ][ðə; ði] ['sɜːdʒənz] [ænd; ənd]['ɑːfəsərz][ʌv; əv][ðə; ði]

What	action	was	taken	recently	by	the	surgeons	and	officers	of	the
什么	行动	曾是	已采取	最近	经过	这	外科医生	和	警官	的	这

[ˌpensl'veɪniə] ['reɪlroʊd] ['kʌmpəni] ?

Pennsylvania	Railroad	Company	?
宾夕法尼亚州	铁路	公司	?

宾夕法尼亚铁路公司的外科医生和管理人员最近采取了哪些行动?

[wʌt] [dʌz] [ɪnˌtɑːksɪ'keɪʃ(ə)n] [liːd] [ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n][tuː; tə][duː] ?

What	does	intoxication	lead	a	person	to	do	?
什么	做	中毒	带领	一个	人	到	做	?

醉酒会导致人做出什么事?

[wʌt] [dʌz] [ˌaɪ 'tiː] ['ðerfɔːr] [teɪk] [ə'weɪ] ?

What	does	it	therefore	take	away	?
什么	做	它	所以	拿	离开	?

那么，它又会带走什么呢?

[wʌt] [ɪz][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] ['gretɪst] [mɪ'steɪks] [ʌv; əv][ðə; ði] [jʌŋ] ?

What	is	one	of	the	greatest	mistakes	of	the	young	?
什么	是	一	的	这	最	错误	的	这	年轻的	?

年轻人最常犯的错误之一是什么?

[sə'poʊz] [ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n] ['riːəli] [kʊd; kəd] [rɪ'streɪn] [hɪm'self][tuː; tə][ə; eɪ] ['mɑːdərət] [juːz][ʌv; əv]['ælkəhɔːl] ?

Suppose	a	person	really	could	restrain	himself	to	a	moderate	use	of	alcohol	?
认为	一个	人	真的	可以	抑制	他自己	到	一个	缓和	使用	的	酒精	?

假设一个人真的能够克制自己，只适量饮酒呢?

[haʊ] [dʌz] ['ælkəhɔːl] [ə'fekt] [ðə; ði][maɪnd][ænd; ənd] [hɑːrt] ?

How	does	alcohol	affect	the	mind	and	heart	?
如何	做	酒精	影响	这	头脑	和	心	?

酒精对大脑和心脏有何影响?

[wʌt] [ɪz] [sed] [ʌv; əv][ðə; ði][moʊst] ['retʃɪd] ['drʌŋkərd] [ɪn][ðə; ði][lænd] ?

What	is	said	of	the	most	wretched	drunkard	in	the	land	?
什么	是	说	的	这	最多	可怜	酒鬼	在	这	土地	?

世上最卑劣的酒鬼会受到怎样的评价?

[wʌt] [ɪz][ðə; ði]['oʊnli] ['seɪfti] ?

What	is	the	only	safety	?
什么	是	这	仅有的	安全	?

唯一的安全保障是什么?

[wʌt] [ɪz][ðə; ði]['duːti][ʌv; əv] ['evri] [wʌn] ? -

What	is	the	duty	of	every	one	?	115
什么	是	这	责任	的	每一个	一	?	-

每个人的职责是什么? 115

['skelɪt(ə)n] . -

SKELETON	.	117
骨骼	.	-

['tʃæptər] [ˌɛksˌaɪ'ɛks] .

CHAPTER	XIX	.
章	十九	.

第十九章

[boʊnz] , ['skelɪt(ə)n] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

BONES	,	SKELETON	,	ETC	.
骨头	,	骨骼	,	ETC	.

骨骼、骨架等。

[ðə; ði] [boʊnz] [ɑːr; ər] [ðə; ði] [freɪm] - [wɜːrk] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['bɑːdi] .

The	bones	are	the	frame	-	work	of	the	body	.
这	骨头	是	这	框架	-	工作	的	这	身体	.

骨骼是身体的框架。

[laɪk] [ðə; ði] ['mʌslz] , [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['dʒen(ə)rəli] [faʊnd] [ɪn] [perz] , [wʌn] [fɔːr; fər] [iːtʃ] [saɪd] [ʌv; əv] [ðə; ði]

Like	the	muscles	,	they	are	generally	found	in	pairs	,	one	for	each	side	of	the
喜欢	这	肌肉	,	他们	是	一般来说	成立	在	对	,	一	为了	每个	边	的	这

['bɑːdi] .

body	.
身体	.

与肌肉一样，它们通常成对出现，身体两侧各一个。

[ðer; ðər] ['nʌmbər] [ɪz] [mɔːr] [ðæn; ðən] [tuː] ['hʌndrəd] .

Their	number	is	more	than	two	hundred	.
他们的	数字	是	更多的	比	二	百	.

他们人数超过两百。

[wen] [dʒɔɪnd] [tə'geðər] , [ɪn] [ðer; ðər] ['prɑːpər] [pə'zɪʃ(ə)n] , [ðeɪ] [meɪk] [ə; eɪ] ['skelɪt(ə)n] ,

When	joined	together	,	in	their	proper	position	,	they	make	a	skeleton	,
什么时候	加入	一起	,	在	他们的	恰当的	位置	,	他们	制作	一个	骨骼	,

当它们以正确的位置组合在一起时，就构成了骨架。

[æz; əz] [ʃoʊn] [ɪn] [ðə; ði] ['pɪktʃər] [ɑːn] [peɪdʒ] - , [wer] [ðə; ði] [neɪmz] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['prɪnsəp(ə)l] [boʊnz]

as	shown	in	the	picture	on	page	115	,	where	the	names	of	the	principal	bones
作为	所示	在	这	图片	在	页	-	,	在哪里	这	姓名	的	这	主要的	骨头

[ɑːr; ər] ['gɪv(ə)n] . -

are	given	.	118
是	给定	.	-

如图115页所示，图中列出了主要骨骼的名称。[118]

[ðə; ði] [skʌl] . — ([wʌn]) ['frʌntl] [boʊn] , ([ˌtuː'tuː]) [pə'raɪətl] [boʊn] , ([θriː]) ['tempərəl] [boʊn] , ([sɪks]

THE	SKULL	.	—	(	1	)	Frontal	Bone	,	(	2	)	Parietal	Bone	,	(	3	)	Temporal	Bone	,	(	6
这	颅骨	.	—	(	1	)	正面	骨	,	(	2	)	顶叶	骨	,	(	3	)	颞	骨	,	(	6

)

)
)

头骨——（1）额骨，（2）顶骨，（3）颞骨，（6）

[suː'pɪriər] ['mæksɪleri] (['ʌpər] [dʒɔː]) [boʊn] , (['sɛvən]) ['melər] [boʊn] , ([naɪn]) ['neɪz(ə)l] [boʊn] , (-)

Superior	Maxillary	(	Upper	Jaw	)	Bone	,	(	7	)	Malar	Bone	,	(	9	)	Nasal	Bone	,	(	10	)
优越的	上颌	(	上	颚	)	骨	,	(	7	)	颧骨	骨	,	(	9	)	鼻腔	骨	,	(	-	)

[ɪn'fɪriər] ['mæksɪleri] (['loʊər] [dʒɔː]) [boʊn]

Inferior	Maxillary	(	Lower	Jaw	)	Bone
下	上颌	(	降低	颚	)	骨

上颌骨（上颚骨）、（7）颧骨、（9）鼻骨、（10）下颌骨

[ə; eɪ] [boʊn] [ɪz] [kəm'poʊzd] [ʌv; əv] ['ænɪm(ə)l] [ænd; ənd] ['mɪnərəl] ['sʌbstəns] .

A	bone	is	composed	of	animal	and	mineral	substance	.
一个	骨	是	由	的	动物	和	矿物	物质	.

骨骼由动物性物质和矿物质组成。

[ðə; ði]['ænɪm(ə)l][pɑːrt] ['gɪvz] [ˌaɪ 'tiː][ˌiːlæ'stɪsəti] , [ænd; ənd][ðə; ði]['mɪnərəl] , ['hɑːrdnəs] .

The	animal	part	gives	it	elasticity	,	and	the	mineral	,	hardness	.
这	动物	部分	给予	它	弹性	,	和	这	矿物	,	硬度	.

动物成分赋予它弹性，矿物成分赋予它硬度。

[ɪn] [juːθ] [ðer; ðər][ɪz] [mɔːr] [ʌv; əv][ðə; ði]['ænɪm(ə)l] ['sʌbstəns] ,

In	youth	there	is	more	of	the	animal	substance	,
在	青年	那里	是	更多的	的	这	动物	物质	,

年轻人身上动物性的成分更多。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː] [grəuz] [les] [æz; əz][ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n] [bɪ'kʌmz] ['oʊldər] .

but	it	grows	less	as	a	person	becomes	older	.
但	它	生长	较少的	作为	一个	人	变成	老	.

但随着年龄增长，这种现象会逐渐减少。

[ðɪs] [ɪk'spleɪnz] [waɪ] [ðə; ði][boʊnz][ʌv; əv][ə; eɪ][tʃaɪld][duː][nɑːt] [breɪk] [soʊ] ['redɪli] [æz; əz] [ðoʊz] [ʌv; əv]

This	explains	why	the	bones	of	a	child	do	not	break	so	readily	as	those	of
这	解释	为什么	这	骨头	的	一个	孩子	做	不是	休息	所以	容易	作为	那些	的

[æn; ən][eɪdʒd]['pɜːrs(ə)n] ,

an	aged	person	,
一个	老年人	人	,

这就解释了为什么儿童的骨头不像老年人的骨头那样容易骨折。

[ænd; ənd] [waɪ] , -

and	why	,	119
和	为什么	,	-

以及为什么，119

[wen] ['broʊkən] , [ðeɪ] [hiːl] [mʌtʃ] ['suːnər] .

when	broken	,	they	heal	much	sooner	.
什么时候	破碎的	,	他们	愈合	很多	很快	.

破损后，它们愈合得更快。

['sʌmtaɪmz] [wen] [ə; eɪ] ['veri] [oʊld][mæn][ɔːr]['wʊmən][hæz; həz][ə; eɪ] [lɪm] ['broʊkən] , [ðə; ði][boʊn] [wɪl]

Sometimes	when	a	very	old	man	or	woman	has	a	limb	broken	,	the	bone	will
有时	什么时候	一个	非常	老的	男人	或者	女士	有	一个	肢	破碎的	,	这	骨	将要

[nɑːt] “ [nɪt] ,

not	“	knit	,
不是	“	针织	,

有时，老年人肢体骨折后，骨头不会“愈合”。

” [ɔːr] [hiːl] [æt; ət][ɔːl] .

”	or	heal	at	all	.
”	或者	愈合	在	全部	.

或者根本无法痊愈。

[ðə; ði] [tʃest] . — ([ə; eɪ]) [ðə; ði]['stɜːrnəm][ɔːr] ['brestboʊn] , ([biː][tuː; tə][siː]) [ðə; ði] [truː] [rɪbz] ,

THE	CHEST	.	—	(	a	)	The	Sternum	or	Breastbone	,	(	b	to	c	)	the	True	Ribs	,
这	胸部	.	—	(	一个	)	这	胸骨	或者	胸骨	,	(	b	到	c	)	这	真的	肋骨	,

胸部——（a）胸骨，（b至c）真肋骨，

([diː][tuː; tə][ef]) [ðə; ði] [fɔːls] [rɪbz] , ([dʒiː] , [eɪtʃ]) [ðə; ði] ['floʊtɪŋ] [rɪbz] , ([aɪ][tuː; tə][keɪ]) [ðə; ði] ['dɔːrsl]

(	d	to	f	)	the	False	Ribs	,	(	g	,	h	)	the	Floating	Ribs	,	(	i	to	k	)	the	Dorsal
(	d	到	f	)	这	错误的	肋骨	,	(	克	,	h	)	这	漂浮的	肋骨	,	(	我	到	k	)	这	背侧

.

Vertebræ	.
脊椎	.

（d 至 f）假肋骨，（g、h）浮肋，（i 至 k）背椎。

[ðə; ði] [hænd] . — ([wʌn]) ['reɪdiəs] , ([ˌtuːˈtuː]) ['ʌlnə] , ([fɔːr] - [fɔːr]) [boʊnz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [rɪst] , ([faɪv] -

THE	HAND	.	—	(	1	)	Radius	,	(	2	)	Ulna	,	(	4	-	4	)	Bones	of	the	Wrist	,	(	5	-
这	手	.	—	(	1	)	半径	,	(	2	)	尺骨	,	(	4	-	4	)	骨头	的	这	手腕	,	(	5	-

[faɪv]) [boʊnz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [hænd] ,

5	)	Bones	of	the	Hand	,
5	)	骨头	的	这	手	,

手部——（1）桡骨，（2）尺骨，（4）腕骨，（5）手骨，

([sɪks] - [sɪks]) [boʊnz] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] . -

(	6	-	6	)	Bones	of	the	Fingers	.	120
(	6	-	6	)	骨头	的	这	手指	.	-

（6-6）手指骨。120

[ðə; ði] ['muːvəbl] [dʒɔɪnts] [ɑːr; ər] [dʒɔɪnd] [baɪ] ['bændz] [ɔːr] ['lɪgəmənts] , [wɪtʃ] [ɑːr; ər] ['veri] [strɔːŋ] .

The	movable	joints	are	joined	by	bands	or	ligaments	,	which	are	very	strong	.
这	活动	关节	是	加入	经过	乐队	或者	韧带	,	哪个	是	非常	强的	.

活动关节由韧带或带状物连接，这些韧带或带状物非常强韧。

[ðeɪ] ['ɔːf(ə)n] [rɪ'fjuːz] [tuː; tə] [jiːld] , [wen] [ðə; ði] [boʊn] [tuː; tə] [wɪtʃ] [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['fɑːsənd] [ɪz] ['broʊkən]

They	often	refuse	to	yield	,	when	the	bone	to	which	they	are	fastened	is	broken
他们	经常	拒绝	到	屈服	,	什么时候	这	骨	到	哪个	他们	是	系紧	是	破碎的

.

:

.

即使它们所依附的骨头断裂，它们也常常拒绝屈服。

[ɪf] [ə; eɪ] ['lɪgəmənt] [ɪz] [streɪnd] [ɔːr] [hɜːrt] , [ə; eɪ] “ [spreɪn] ” [ɪz] [kɔːzd] ,

If	a	ligament	is	strained	or	hurt	,	a	“	sprain	”	is	caused	,
如果	一个	韧带	是	紧张	或者	伤害	,	一个	“	扭伤	”	是	导致	,

如果韧带拉伤或受伤，就会造成“扭伤”。

[wɪtʃ] [meɪ] [biː; bi] [æz; əz] [bæd] [æz; əz] [ə; eɪ] ['broʊkən] [boʊn] .

which	may	be	as	bad	as	a	broken	bone	.
哪个	可能	是	作为	坏的	作为	一个	破碎的	骨	.

这可能和骨折一样严重。

[bɔɪz] [ænd; ənd] ['gɝːlz] [ɑːr; ər] [ept] [tuː; tə] [fɔːrm] [bæd] ['hæbɪts] [baɪ] [wɪtʃ] [sʌm; səm] [ʌv; əv] [ðə; ði] [boʊnz]

Boys	and	girls	are	apt	to	form	bad	habits	by	which	some	of	the	bones
男孩们	和	女孩们	是	易于	到	形式	坏的	习惯	经过	哪个	一些	的	这	骨头

[bɪ'kʌm] [ˌmɪs'ʃeɪpən] .

become	misshapen	.
变得	畸形	.

男孩和女孩容易养成不良习惯，导致部分骨骼畸形。

[juː; jʊ] [ʃʊd; ʃəd] [hoʊld] [jʊr; jər] [hed] [ɪ'rekt] , [bʌt; bət] [nɑːt] [θrʌst] ['fɔːrwərd] ;

You	should	hold	your	head	erect	,	but	not	thrust	forward	;
你	应该	抓住	你的	头	直立	,	但	不是	推力	向前	;

你应该保持头部直立，但不要向前伸；

[kiːp] [ðə; ði] [tʃest] [ɪk'spændɪd] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['ʃəuldəz] [wel] [bæk] .

keep	the	chest	expanded	and	the	shoulders	well	back	.
保持	这	胸部	扩展	和	这	肩膀	出色地	后退	.

保持胸部挺直，双肩向后展开。

[juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] , ['æftər] [ə'waɪl] , [ðæt] [ðɪs] ['helθf(ə)l] ['pɑːstʃər] [ɪz] [ðə; ði] [moʊst] ['plez(ə)nt] [juː; jʊ]

You	will	find	,	after	awhile	,	that	this	healthful	posture	is	the	most	pleasant	you
你	将要	寻找	,	后	一会儿	,	那	这	健康的	姿势	是	这	最多	令人愉快的	你

[kæn; kən] [teɪk] ,

can	take	,
能	拿	,

过一段时间你就会发现，这种健康的姿势是你所能采取的最舒适的姿势。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [gɪv] [juː; jʊ][ðə; ði][fɔːrm] [wɪtʃ] ['neɪtʃər] [in'tendz] [ɔːl][ʌv; əv][ˌjuː 'es][tuː; tə][hæv; həv] .

and	it	will	give	you	the	form	which	nature	intends	all	of	us	to	have	.
和	它	将要	给	你	这	形式	哪个	自然	意图	全部	的	我们	到	有	.

它将赋予你自然赋予我们每个人的体型。

[wʌt] [ɑːr; ər][ðə; ði][boʊnz] ?

What	are	the	bones	?
什么	是	这	骨头	?

这些骨头是什么?

[haʊ] [ɑːr; ər] [ðeɪ] ['dʒen(ə)rəli] [pleɪst] ?

How	are	they	generally	placed	?
如何	是	他们	一般来说	放置	?

它们通常如何摆放?

[haʊ] ['meni] [boʊnz][hæv; həv][juː; jʊ] ?

How	many	bones	have	you	?
如何	许多	骨头	有	你	?

你身上有多少根骨头?

[wʌt] [ɪz][ə; eɪ]['skelɪt(ə)n] ?

What	is	a	skeleton	?
什么	是	一个	骨骼	?

什么是骨骼?

[ʌv; əv] [wʌt] [ɪz][ə; eɪ][boʊn] [kəm'poʊzd] ?

Of	what	is	a	bone	composed	?
的	什么	是	一个	骨	由	?

骨骼由什么组成?

[wʌt] [dʌz] [ðə; ði]['ænɪm(ə)l][pɑːrt] [gɪv] ?

What	does	the	animal	part	give	?
什么	做	这	动物	部分	给	?

动物部分提供了什么?

[ðə; ði]['mɪnərəl] ?

The	mineral	?
这	矿物	?

矿物?

[waɪ] [ɪz][ðə; ði][boʊn][ʌv; əv][ə; eɪ][tʃaɪld] [les] ['laɪəb(ə)l][tuː; tə] [breɪk] [ðæn; ðən] [ðæt] [ʌv; əv][æn; ən]['oʊldər]

Why	is	the	bone	of	a	child	less	liable	to	break	than	that	of	an	older
为什么	是	这	骨	的	一个	孩子	较少的	容易	到	休息	比	那	的	一个	老

['pɜːrs(ə)n] ?

person	?
人	?

为什么儿童的骨头比老年人的骨头更不容易骨折?

[wʌt] [teɪks] [pleɪs] ['sʌmtaɪmz] [wen] [ðə; ði][boʊn][ʌv; əv][æn; ən][oʊld]['pɜːrs(ə)n][ɪz]['broʊkən] ?

What	takes	place	sometimes	when	the	bone	of	an	old	person	is	broken	?
什么	需要	地方	有时	什么时候	这	骨	的	一个	老的	人	是	破碎的	?

老年人骨折时有时会发生什么情况?

[haʊ] [ɑːr; ər][ðə; ði] ['muːvəbl] [dʒɔɪnts][dʒɔɪnd] ?

How	are	the	movable	joints	joined	?
如何	是	这	活动	关节	加入	?

活动关节是如何连接的?

[wʌt] [ɪz] [sed] [ʌv; əv][ðə; ði] [streŋθ] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['lɪgəmənt] ?

What	is	said	of	the	strength	of	a	ligament	?
什么	是	说	的	这	力量	的	一个	韧带	?

韧带的强度如何描述?

[wʌt] [ɪz][ə; eɪ] “ [spreɪn] ” ?
What is a “ sprain ” ?
什么 是 一个 “ 扭伤 ” ?

什么是“扭伤”?

[wʌt] [ɑːr; ər] [bɔɪz] [ænd; ənd]['gɜ˞ːlz][ept][tuː; tə][duː] ?
What are boys and girls apt to do ?
什么 是 男孩们 和 女孩们 易于 到 做 ?

男孩和女孩通常会做什么?

[wʌt] [ɪz][ðə; ði]['prɑːpər]['pɑːstʃər] ?
What is the proper posture ?
什么 是 这 恰当的 姿势 ?

正确的姿势是什么?

[wʌt] [wɪl] [juː; jʊ][faɪnd] ? -
What will you find ? 121
什么 将要 你 寻找 ? -

你会发现什么? 121

['tʃæptər] ['eks 'eks] .
CHAPTER XX .
章 xx .

第二十章

[ə; eɪ] ['tʃɪrf(ə)l] [ˌdɪspə'zɪʃ(ə)n] .
A CHEERFUL DISPOSITION .
一个 快乐 处置 .

开朗的性格。

['evri] [bɔɪ] [ænd; ənd][gɜːrl][ʃʊd; ʃəd] ['kʌltɪveɪt] [ə; eɪ] ['tʃɪrf(ə)l] [ˌdɪspə'zɪʃ(ə)n] .
Every boy and girl should cultivate a cheerful disposition .
每一个 男生 和 女孩 应该 培育 一个 快乐 处置 .

每个男孩女孩都应该培养开朗的性格。

[juː; jʊ] [wɪl] [hæv; həv] [griːf] [ænd; ənd] ['trʌb(ə)l] , [ænd; ənd][mʌst; məst] [ʃed] ['meni] [ə; eɪ][ter; tɪ(ə)r] ;
You will have grief and trouble , and must shed many a tear ;
你 将要 有 悲伤 和 麻烦 , 和 必须 棚 许多 一个 撕 ;

你将经历悲伤和苦难，并且会流下许多眼泪;

[bʌt; bət] ['tʃɪrflnəs] [dʌz] [mɔːr] [ðæn; ðən] ['eniθɪŋ] [els] [tuː; tə] ['laɪtn] [ðə; ði] ['bəːdənz] [ʌv; əv][laɪf] .
but cheerfulness does more than anything else to lighten the burdens of life .
但 愉悦 做 更多的 比 任何事物 别的 到 减轻 这 负担 的 生活 .

但乐观开朗比任何事物都更能减轻生活的重担。

[hæv; həv][ə; eɪ][kaɪnd][wɜːrd][fɔːr; fər] ['evri] [wʌn] .
Have a kind word for every one .
有 一个 种类 单词 为了 每一个 一 .

对每个人都说句好话。

[ɪf] [ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] [dɪ'fɔːrmd] [bɔɪ] [ɔːr][gɜːrl][ɪn] [skuːl] , ['nevər] ['noʊtɪs][ˌaɪ 'tiː][baɪ] [lʊk] [ɔːr][wɜːrd] .
If there is a deformed boy or girl in school , never notice it by look or word .
如果 那里 是 一个 变形 男生 或者 女孩 在 学校 , 绝不 注意 它 经过 看 或者 单词 .

如果学校里有畸形的男孩或女孩，千万不要用眼神或言语去评判他们。

[ɪf] [ə; eɪ] [bɔɪ] [hæz; həz][ə; eɪ] ['drʌŋkən] ['fɑːðər][ɔːr] ['eni] [dɪs'greɪs] [ə'tætʃiz] [tuː; tə][hɪz; ɪz]['fæməli] ,
If a boy has a drunken father or any disgrace attaches to his family ,
如果 一个 男生 有 一个 醉 父亲 或者 任何 耻辱 附件 到 他的 家庭 ,

如果一个男孩的父亲酗酒，或者他的家庭蒙受耻辱，

['ɔːlweɪz] [ækt][æz; əz] [ðoʊ] [juː; jʊ] ['nevər] [hɜːrd] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] .
always act as though you never heard of it .
总是 行为 作为 尽管 你 绝不 听到 的 它 .

永远装作从未听说过这件事。

[ɪf] he122
If **he122**
如果 he122

如果他122

[ɪz] [pʊr] [ænd; ənd][ɪn] [niːd] , [meɪk] [hɪm; ɪm] [sʌtʃ] ['prez(ə)nts][æz; əz][juː; jʊ][kæn; kən] [ə'fɔːrd] .
is **poor** **and** **in** **need** **,** **make** **him** **such** **presents** **as** **you** **can** **afford** **.**
是 贫穷的 和 在 需要 , 制作 他 这样的 礼物 作为 你 能 买得起 .

如果他很穷，需要帮助，就尽你所能给他买礼物。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [ˌeɪ diː 'diː] [mʌtʃ] [tuː; tə][jʊr; jər] [oʊn] ['hæpinəs] [ɪf] [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] [juː; jʊ] [gɪv]
It **will** **add** **much** **to** **your** **own** **happiness** **if** **now** **and** **then** **you** **give**
它 将要 添加 很多 到 你的 自己的 幸福 如果 现在 和 然后 你 给
['sʌmθɪŋ] [wɪtʃ] [juː; jʊ] [θɪŋk] [juː; jʊ] ['kænɑːt] [ə'fɔːrd] .
something **which** **you** **think** **you** **cannot** **afford** **.**
某物 哪个 你 思考 你 不能 买得起 .

偶尔送出一些你认为自己负担不起的东西，会让你更加快乐。

[ɪf] [sʌm; səm]['lɪt(ə)l][gɜːrl] [werz] [ɑːd] - ['lʊkɪŋ] ['dresɪz] , [duː][nɑːt][hɜːrt][hɜːr; hər] ['fiːlɪŋz] [baɪ]
If **some** **little** **girl** **wears** **odd** **-** **looking** **dresses** **,** **do** **not** **hurt** **her** **feelings** **by**
如果 一些 小的 女孩 穿着 奇怪的 - 寻找 连衣裙 , 做 不是 伤害 她 情怀 经过
['læfɪŋ] [æt; ət][hɜːr; hər] .
laughing **at** **her** **.**
笑 在 她 .

如果某个小女孩穿着奇装异服，不要嘲笑她，伤了她的心。

[ʃoʊ] [hɜːr; hər] ['kaɪndnəs] [ænd; ənd] [meɪk] [hɜːr; hər] [fiːl] [æt; ət] [hoʊm] [wen] [ɪn][jʊr; jər] ['kʌmpəni] .
Show **her** **kindness** **and** **make** **her** **feel** **at** **home** **when** **in** **your** **company** **.**
展示 她 仁慈 和 制作 她 感觉 在 家 什么时候 在 你的 公司 .

待她友善，让她在你身边感到自在。

[biː; bi] [rɪ'spektfl] [tuː; tə][oʊld][eɪdʒ] .
Be **respectful** **to** **old** **age** **.**
是 尊重 到 老的 年龄 .

要尊重长者。

['eldərli] ['pɝːsənz] [ɑːr; ər] ['sʌmtaɪmz] ['fretf(ə)l][ænd; ənd] [seɪ] [prə'voʊkɪŋ] [θɪŋz] [tuː; tə] ['tʃɪldrən] ;
Elderly **persons** **are** **sometimes** **fretful** **and** **say** **provoking** **things** **to** **children** **;**
老年 人 是 有时 烦躁 和 说 挑衅 事物 到 孩子们 ;

老年人有时会烦躁不安，对孩子说一些挑衅性的话；

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['iːzi] [fɔːr; fər][juː; jʊ][tuː; tə] [kiːp] [bæk] [ɔːl] ['ɪmpjədənt][rɪ'plaɪz, riː'plaɪz][ænd; ənd][tuː; tə]
but **it** **is** **easy** **for** **you** **to** **keep** **back** **all** **impudent** **replies** **and** **to**
但 它 是 简单的 为了 你 到 保持 后退 全部 厚颜无耻 回复 和 到
[ʃoʊ] [ðæt] [juː; jʊ] [fiːl] [noʊ] [ɪl] [wɪl] [tɔːrd] [ðem; ðəm] .
show **that** **you** **feel** **no** **ill** **will** **toward** **them** **.**
展示 那 你 感觉 不 患病的 将要 朝向 他们 .

但你很容易就能忍住不回嘴，表现出你对他们没有恶意。

[juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd][nɑːt]['oʊnli][biː; bi] [ə'biːdiənt] [tuː; tə][jʊr; jər] ['perənts] , [bʌt; bət][ʃʊd; ʃəd] [fiːl] ['pleʒər] [ɪn]
You **should** **not** **only** **be** **obedient** **to** **your** **parents** **,** **but** **should** **feel** **pleasure** **in**
你 应该 不是 仅有的 是 听话 到 你的 父母 , 但 应该 感觉 乐趣 在
[əu'beiŋ] [ðem; ðəm] .
obeying **them** **.**
服从 他们 .

你不仅应该孝顺父母，而且应该乐于孝顺他们。

[noʊ] ['mætər] [haʊ] [juː; jʊ] are123
No **matter** **how** **you** **are123**
不 事情 如何 你 are123

无论你如何123

[ɪm'plɔɪd] , [ɔ:r] [wʌt] [jʊr; jər] [oʊn] [wɪʃɪz] [ɑ:r; ər] , [ʃoʊ] [æn; ən] ['i:gərnəs] [tu:; tə] [du:] [wət'evər]

employed	,	or	what	your	own	wishes	are	,	show	an	eagerness	to	do	whatever
受雇	,	或者	什么	你的	自己的	愿望	是	,	展示	一个	渴望	到	做	任何

[ðeɪ] [meɪ] [rɪ'kwest] .

they	may	request	.
他们	可能	要求	.

无论你受雇于谁，或者按照你自己的意愿，都要表现出渴望去做他们可能要求的任何事情。

[wen] ['fɑ:ðər] [ænd; ənd] ['mʌðər] [li:v] [ju:; jʊ] [fər'evər] , [ju:; jʊ] [wɪl] [bi:; bi] ['θæŋkfl] [bɪ'jɑ:nd]

When	father	and	mother	leave	you	forever	,	you	will	be	thankful	beyond
什么时候	父亲	和	母亲	离开	你	永远	,	你	将要	是	感恩	超过

[ɪk'spreʃ(ə)n] ,

expression	,
表达	,

当父母永远离开你的时候，你会感激涕零。

[ɪf] [ju:; jʊ] [kæn; kən] [seɪ] [ju:; jʊ] ['nevər] [kɔ:zd] [ðem; ðəm] [tu:; tə] [ʃed] [ə; eɪ] [ter; tɪ(ə)r] [ɔ:r] [fi:l] ['eni] ['sɑ:roʊ]

if	you	can	say	you	never	caused	them	to	shed	a	tear	or	feel	any	sorrow
如果	你	能	说	你	绝不	导致	他们	到	棚	一个	撕	或者	感觉	任何	悲哀

.

:
.

如果你能说你从未让他们流过眼泪或感到任何悲伤的话。

[bi:; bi] [rɪ'spektfl] [ænd; ənd] [ə'bi:diənt] [tu:; tə] [jʊr; jər] ['ti:tʃər] .

Be	respectful	and	obedient	to	your	teacher	.
是	尊重	和	听话	到	你的	老师	.

要尊重和服从老师。

[straɪv] [tu:; tə] [ə'beɪ] [ɔ:l] [hɪz; ɪz] [ru:lz] [ɪn] ['spɪrɪt] [ænd; ənd] ['letər] .

Strive	to	obey	all	his	rules	in	spirit	and	letter	.
努力	到	服从	全部	他的	规则	在	精神	和	信	.

要努力在精神和条文上遵守他的所有规章制度。

[bi:; bi] [ə'tentɪv] [tu:; tə] [wʌt] [hi:; hi] [sez] ,

Be	attentive	to	what	he	says	,
是	细心	到	什么	他	说道	,

认真听他说话。

[ænd; ənd] [ʃoʊ] [baɪ] [jʊr; jər] [kən'dʌkt] [æz; əz] [wel] [æz; əz] [baɪ] [jʊr; jər] [wɜ:rdz] [ðæt] [ju:; jʊ] [ɑ:r; ər] ['greɪtf(ə)l]

and	show	by	your	conduct	as	well	as	by	your	words	that	you	are	grateful
和	展示	经过	你的	执行	作为	出色地	作为	经过	你的	字	那	你	是	感激的

[fɔ:r; fər] [hɪz; ɪz] ['ɪntrəst] [ɪn] [ænd; ənd] ['leibəz] [fɔ:r; fər] [ju:; jʊ] .

for	his	interest	in	and	labors	for	you	.
为了	他的	兴趣	在	和	劳动	为了	你	.

并通过你的言行举止表达你对他的关心和付出的感激之情。

[ˌaɪ 'ti:] [ɪz] [ju:; jʊ] [hu:] [wɪl] [fi:l] [ðə; ði] [moʊst] ['pleʒər] [æt; ət] [ɔ:l] [taɪmz] , [baɪ] ['straɪvɪŋ] [tu:; tə] [bi:; bi]

It	is	you	who	will	feel	the	most	pleasure	at	all	times	,	by	striving	to	be
它	是	你	WHO	将要	感觉	这	最多	乐趣	在	全部	时代	,	经过	努力	到	是

['tʃɪrf(ə)l] .

cheerful	.
快乐	.

只要你努力保持乐观开朗，你就能时刻感受到最大的快乐。

[ɪn] [tru:θ] , [ju:; jʊ] [wɪl] [nɑ:t] [hæv; həv] [tu:; tə] [straɪv] [lɔ:ŋ] , [fɔ:r; fər] [ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [kʌm] ['nætʃ(ə)rəl] [tu:; tə]

In	truth	,	you	will	not	have	to	strive	long	,	for	it	will	come	natural	to
在	真相	,	你	将要	不是	有	到	努力	长的	,	为了	它	将要	来	自然的	到

[bi:; bi] ['tʃɪrf(ə)l] .

be	cheerful	.
是	快乐	.

事实上，你无需费力就能保持快乐，快乐会自然而然地发生。

[dəunt] [sʌlk] [ænd; ənd] ['nevər] [rɪ'peɪ] ['i:v(ə)l] [fɔ:r; fər] ['i:v(ə)l] .

Don't	**sulk**	**and**	**never**	**repay**	**evil**	**for**	**evil**	**.**
不	闷闷不乐	和	绝不	偿还	邪恶的	为了	邪恶的	.

不要闷闷不乐，也永远不要以恶报恶。

[ɪf] [sʌm; səm] [wʌn] [hæz; həz] [dʌn] [ju:; jʊ] [æn; ən] ['ɪndʒəri] , -

If	**some**	**one**	**has**	**done**	**you**	**an**	**injury**	**,**	**124**
如果	一些	一	有	完毕	你	一个	受伤	,	-

如果有人伤害了你，124

[ðə; ði] [best] [wei] [tu:; tə] “ [get] ['i:v(ə)n] ” [ɪz] [baɪ] [æn; ən] [ækt] [ʌv; əv] ['kaɪndnəs] ;

the	**best**	**way**	**to**	**“**	**get**	**even**	**”**	**is**	**by**	**an**	**act**	**of**	**kindness**	**;**
这	最好的	方式	到	“	得到	甚至	”	是	经过	一个	行为	的	仁慈	;

最好的“报复”方式是以善意之举来回应;

[bʌt; bət] [bi:; bi] ['redi] [tu:; tə] [prə'tekt] [ðə; ði] ['helpləs] [ə'genst] [ðoʊz] [hu:] [wʊd] [ə'pres] [ðem; ðəm] .

but	**be**	**ready**	**to**	**protect**	**the**	**helpless**	**against**	**those**	**who**	**would**	**oppress**	**them**	**.**
但	是	准备好	到	保护	这	无助	反对	那些	WHO	会	压迫	他们	.

但要做好准备，保护弱者免受压迫者的欺凌。

[ðer; ðər] [ɑ:r; ər] ['pɝ:sənz] [hu:z] ['kʌmɪŋ] [ɪz] [laɪk] [soʊ] [mʌtʃ] ['bju:tɪf(ə)l] ['sʌnʃaɪn] ;

There	**are**	**persons**	**whose**	**coming**	**is**	**like**	**so**	**much**	**beautiful**	**sunshine**	**;**
那里	是	人	谁	未来	是	喜欢	所以	很多	美丽的	阳光	;

有些人的到来就像灿烂的阳光;

[ðer; ðər] [ɑ:r; ər] ['ʌðər] [hu:] [ɑ:r; ər] [krɔ:s] [ænd; ənd] [ˌdɪsə'gri:əb(ə)l] [ænd; ənd] [hu:m] [noʊ] [wʌn] [laɪks] .

there	**are**	**others**	**who**	**are**	**cross**	**and**	**disagreeable**	**and**	**whom**	**no**	**one**	**likes**	**.**
那里	是	其他的	WHO	是	叉	和	令人不快的	和	谁	不	一	点赞	.

还有一些人脾气暴躁、令人讨厌，没有人喜欢他们。

[straɪv] , ['evri] [deɪ] , [tu:; tə] [meɪk] [sʌm; səm] [wʌn] ['hæpi] , [ænd; ənd] [lɪv; laɪv] [baɪ] [ðə; ði] ['goʊldən] [ru:l] ,

Strive	**,**	**every**	**day**	**,**	**to**	**make**	**some**	**one**	**happy**	**,**	**and**	**live**	**by**	**the**	**Golden**	**Rule**	**,**
努力	,	每一个	天	,	到	制作	一些	一	快乐的	,	和	居住	经过	这	金的	规则	,

每天努力让别人快乐，并遵循黄金法则。

“ [du:] ['ʌntəˌʌntu] ['ʌðər] [æz; əz] [ju:; jʊ] [wʊd] [hæv; həv] ['ʌðər] [du:] [tu:; tə] [ju:; jʊ] .

“	**Do**	**unto**	**others**	**as**	**you**	**would**	**have**	**others**	**do**	**to**	**you**	**.**
“	做	到	其他的	作为	你	会	有	其他的	做	到	你	.

“己所不欲，勿施于人。”

” [wʌt] [ʃʊd; ʃəd] ['evri] [bɔɪ] [ænd; ənd] [gɜ:rl] ['kʌltɪveɪt] ?

”	**What**	**should**	**every**	**boy**	**and**	**girl**	**cultivate**	**?**
”	什么	应该	每一个	男生	和	女孩	培育	?

“每个男孩女孩应该培养什么？”

[waɪ] ?

Why	**?**
为什么	?

为什么?

[wʌt] [ə'baʊt] [kaɪnd] [wɜ:rdz] ?

What	**about**	**kind**	**words**	**?**
什么	关于	种类	字	?

那句安慰的话呢?

[sə'poʊz] [ju:; jʊ] [hæv; həv] [ə; eɪ] [dɪ'fɔ:rmd] [klæs] - [meit] , [ɔ:r] [wʌn] [tu:; tə] [hu:m] [sʌm; səm] [dɪs'greɪs]

Suppose	**you**	**have**	**a**	**deformed**	**class**	**-**	**mate**	**,**	**or**	**one**	**to**	**whom**	**some**	**disgrace**
认为	你	有	一个	变形	班级	-	伴侣	,	或者	一	到	谁	一些	耻辱

[ə'tætʃiz] ?

attaches	**?**
附件	?

假设你有一个畸形的同学，或者一个名声不好的同学?

[sə'poʊz] [sʌm; səm]['lɪt(ə)l][gɜːrl] [werz] [ɑːd] - ['lʊkɪŋ] [kloʊðz] ?
Suppose **some** **little** **girl** **wears** **odd** **-** **looking** **clothes** **?**
认为 一些 小的 女孩 穿着 奇怪的 - 寻找 衣服 ?

假设某个小女孩穿着奇装异服?

[wʌt] [ʌv; əv][oʊld][eɪdʒ] ?
What **of** **old** **age** **?**
什么 的 老的 年龄 ?

老年时期又该如何呢?

[ɪn] [wʌt] [dʌz] [truː] [ə'biːdiəns] [tuː; tə][jʊr; jər]['perənts][kən'sɪst; 'kɑːnsɪst] ?
In **what** **does** **true** **obedience** **to** **your** **parents** **consist** **?**
在 什么 做 真的 服从 到 你的 父母 由 ?

真正孝顺父母体现在哪些方面?

[wʌt] [wɪl] [biː; bi][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv] [sʌtʃ] [ə'biːdiəns] ?
What **will** **be** **the** **result** **of** **such** **obedience** **?**
什么 将要 是 这 结果 的 这样的 服从 ?

这种服从会带来什么结果?

[haʊ] [ʃʊd; ʃəd][juː; jʊ] [triːt] [jʊr; jər] ['tiːtʃər] ?
How **should** **you** **treat** **your** **teacher** **?**
如何 应该 你 对待 你的 老师 ?

你应该如何对待你的老师?

[huː] [ɪz][moʊst] ['benɪfɪtɪd] [baɪ] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [kɔːrs] [ʌv; əv]['ækʃ(ə)n] ?
Who **is** **most** **benefited** **by** **such** **a** **course** **of** **action** **?**
WHO 是 最多 受益 经过 这样的 一个 课程 的 行动 ?

这种做法对谁最有利?

[wʌt] [ʌv; əv] ['sʌlkɪŋ] ?
What **of** **sulking** **?**
什么 的 生闷气 ?

生闷气又如何呢?

[wʌt] [ɪz][ðə; ði][best] ['mænər] [ʌv; əv] “ ['getɪŋ] ['iːv(ə)n] ” [wɪð; wɪθ][sʌm; səm][wʌn] [huː] [hæz; həz] [dʌn]
What **is** **the** **best** **manner** **of** **“** **getting** **even** **”** **with** **some** **one** **who** **has** **done**
什么 是 这 最好的 方式 的 “ 获得 甚至 ” 和 一些 一 WHO 有 完毕
[juː; jʊ][ə; eɪ] [rɔːŋ] ?
you **a** **wrong** **?**
你 一个 错误的 ?

如果有人得罪了你，最好的报复方式是什么?

[wʌt] [ʃʊd; ʃəd][juː; jʊ] [straɪv] ['evri] [deɪ] [tuː; tə][duː] ?
What **should** **you** **strive** **every** **day** **to** **do** **?**
什么 应该 你 努力 每一个 天 到 做 ?

你每天应该努力做什么?

[wʌt] [ɪz][ðə; ði]['goʊldən] [ruːl] [ʌv; əv][laɪf] ? -
What **is** **the** **Golden** **Rule** **of** **life** **?** **125**
什么 是 这 金的 规则 的 生活 ? -

人生的黄金法则是什么? 125

['tʃæptər] [ˌɛks'ɛks'aɪ] .
CHAPTER **XXI** **.**
章 二十一 .

第二十一章

[ðə; ði] [daɪˌdʒestə'bɪlɪti] [ʌv; əv] ['sɑːlɪd] [fuːdz] .
THE **DIGESTIBILITY** **OF** **SOLID** **FOODS** **.**
这 消化率 的 坚硬的 食物 .

固体食物的消化率。

[ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ['teɪbl] [ɪz]['gɪv(ə)n][ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə] [ʃoʊ] [ðə; ði][taɪm][rɪ'kwaɪərd][fɔːr; fər][ðə; ði]

The	following	table	is	given	in	order	to	show	the	time	required	for	the
这	下列的	桌子	是	给定	在	命令	到	展示	这	时间	必需的	为了	这

[daɪ'dʒestʃən][ʌv; əv][ðə; ði][moʊst]['ɔːrd(ə)neri]['ɑːrtɪk(ə)lz][ʌv; əv] [fuːd] :

digestion	of	the	most	ordinary	articles	of	food	:
消化	的	这	最多	普通的	文章	的	食物	:

下表列出了消化最常见食物所需的时间:

[kaɪnd][ʌv; əv] [fuːd] .

Kind	of	Food	.
种类	的	食物	.

食物种类。

[moʊd][ʌv; əv] ['kʊkɪŋ] .

Mode	of	Cooking	.
模式	的	烹饪	.

烹饪方式。

[taɪm] [rɪ'kwaɪərd][fɔːr; fər][daɪ'dʒestʃən] .

Time	required	for	Digestion	.
时间	必需的	为了	消化	.

消化所需时间。

['aʊərz] .

Hours	.
小时	.

小时。

['mɪnɪts] .

Minutes	.
分钟	.

分钟。

[pɔːrk] ['roʊstɪd] [faɪv] -

Pork	roasted	5	15
猪肉	烤	5	-

烤猪肉 5 15

['kɑːrtɪlɪdʒ] [bɔɪld] [fɔːr] -

Cartilage	boiled	4	15
软骨	煮沸	4	-

煮软骨 4 15

[dʌks] ['roʊstɪd] [fɔːr] -

Ducks	roasted	4	00
鸭子	烤	4	-

烤鸭 4 00

[faʊlz] ['roʊstɪd] [fɔːr] -

Fowls	roasted	4	00
家禽	烤	4	-

烤家禽 4 00

[faʊlz] [bɔɪld] [fɔːr] -

Fowls	boiled	4	00
家禽	煮沸	4	-

煮熟的家禽 4 00

[biːf] [fraɪd] [fɔːr] -

Beef	fried	4	00
牛肉	油煎	4	-

炸牛肉 4 00

[egz] [fraɪd] [θriː] -
Eggs **fried** **3** **30**
鸡蛋 油煎 3 -

煎蛋 3 30

[egz] [hɑːrd] [bɔɪld] [θriː] -
Eggs **hard** **boiled** **3** **30**
鸡蛋 难的 煮沸 3 -

煮熟的鸡蛋 3 个 30 个

[tʃiːz] [θriː] -
Cheese **3** **30**
奶酪 3 -

奶酪 3 30

['ɔɪstər] [stuːd] [θriː] -
Oysters **stewed** **3** **30**
牡蛎 炖 3 -

炖牡蛎 3 30

['mʌt(ə)n] ['roʊstɪd] [θriː] -
Mutton **roasted** **3** **15**
羊肉 烤 3 -

烤羊肉 3 15

['mʌt(ə)n] [bɔɪld] [θriː] -
Mutton **boiled** **3** **00**
羊肉 煮沸 3 -

羊肉煮了300

[biːf] ['roʊstɪd] [θriː] -
Beef **roasted** **3** **00126**
牛肉 烤 3 -

烤牛肉 3 00126

[biːf] [bɔɪld] [ˌtuː'tuː] -
Beef **boiled** **2** **45**
牛肉 煮沸 2 -

牛肉煮245

['tʃɪkɪn] [ˌfrikə'siːd] [ˌtuː'tuː] -
Chicken **fricasseed** **2** **45**
鸡 炖菜 2 -

鸡肉烩饭 2 45

[læm] [brɔɪld] [ˌtuː'tuː] -
Lamb **broiled** **2** **30**
羊肉 烤制 2 -

烤羊肉 2 30

[pɪg] (['sʌklɪŋ]) ['roʊstɪd] [ˌtuː'tuː] -
Pig **(** **suckling** **)** **roasted** **2** **30**
猪 (乳) 烤 2 -

烤乳猪 2 30

[guːs] ['roʊstɪd] [ˌtuː'tuː] -
Goose **roasted** **2** **30**
鹅 烤 2 -

烤鹅 2 30

['dʒelətɪn] [bɔɪld] [ˌtuː'tuː] -
Gelatin **boiled** **2** **30**
明胶 煮沸 2 -

明胶煮沸 2 30

['tɜːrki] [bɔɪld] [ˌtuːˈtuː] -
Turkey **boiled** **2** **25**
火鸡 煮沸 2 -

火鸡煮熟 2 25

[egz] ['roʊstɪd] [ˌtuːˈtuː] -
Eggs **roasted** **2** **15**
鸡蛋 烤 2 -

烤鸡蛋 2 15

[ˌsiː oʊ 'diː] [fɪʃ] ([kjʊr] , [draɪ]) [bɔɪld] [ˌtuːˈtuː] -
Cod **Fish** **(** **cured** **,** **dry** **)** **boiled** **2** **00**
鳕鱼 鱼 (治愈 , 干燥) 煮沸 2 -

鳕鱼（腌制，干制）煮熟 2 00

[ɑːks] ['lɪvər] [brɔɪld] [ˌtuːˈtuː] -
Ox **Liver** **broiled** **2** **00**
牛 肝 烤制 2 -

烤牛肝 2 00

['venɪsn̩'venɪzn] [steɪk] [brɔɪld] [wʌn] -
Venison **Steak** **broiled** **1** **30**
鹿肉 牛排 烤制 1 -

烤鹿肉排 1 30

['sæmən] [traʊt] [bɔɪld] [wʌn] -
Salmon **Trout** **boiled** **1** **30**
三文鱼 鳟鱼 煮沸 1 -

煮鲑鳟鱼 1 30

[egz] ([wɪpt]) [rɔː] [wʌn] -
Eggs **(** **whipped** **)** **raw** **1** **30**
鸡蛋 (鞭打) 生的 1 -

生鸡蛋（打发）1个30克

[traɪp] ([saʊst]) [bɔɪld] [wʌn] -
Tripe **(** **soused** **)** **boiled** **1** **00**
肚 (已售罄) 煮沸 1 -

牛肚（腌制）煮熟 1 00

['pɪgz] [fiːt] ([saʊst]) [bɔɪld] [wʌn] -
Pig's **Feet** **(** **soused** **)** **boiled** **1** **00**
猪的 脚 (已售罄) 煮沸 1 -

猪蹄（腌制）煮熟 1 00

['kæbɪdʒ] [bɔɪld] [fɔːr] -
Cabbage **boiled** **4** **00**
卷心菜 煮沸 4 -

煮熟的卷心菜 4 00

['biːtruːt] [bɔɪld] [θriː] -
Beetroot **boiled** **3** **45**
甜菜根 煮沸 3 -

甜菜根煮熟 3 45

['tɜːnɪps] [bɔɪld] [θriː] -
Turnips **boiled** **3** **30**
萝卜 煮沸 3 -

煮熟的萝卜 3 30

[pə'tetoz] [bɔɪld] [θriː] -
Potatoes **boiled** **3** **30**
土豆 煮沸 3 -

煮熟的土豆 3 30

['hwitn] [bred] [beɪkt] [θriː] -
Wheaten **Bread** **baked** **3** **30**
小麦 面包 烘焙 3 -

小麦面包烤制于3月30日

['kærət] [bɔɪld] [θriː] -
Carrot **boiled** **3** **15**
胡萝卜 煮沸 3 -

煮熟的胡萝卜 3 15

['ɪndiən] [kɔːrn] [bred] [beɪkt] [θriː] -
Indian **Corn** **Bread** **baked** **3** **15**
印度 玉米 面包 烘焙 3 -

印第安玉米面包，3月15日烤制

['ɪndiən] [kɔːrn] [keɪk] [beɪkt] [θriː] -
Indian **Corn** **Cake** **baked** **3** **00**
印度 玉米 蛋糕 烘焙 3 -

印度玉米饼，烤制300

['æp(ə)l] - ['dʌmplɪŋ] [bɔɪld] [θriː] -
Apple **-** **dumpling** **boiled** **3** **00**
苹果 - 饺子 煮沸 3 -

苹果饺子煮了300

[pə'tetoz] [beɪkt] [ˌtuː'tuː] -
Potatoes **baked** **2** **33**
土豆 烘焙 2 -

烤土豆 2 33

[pə'tetoz] ['roʊstɪd] [ˌtuː'tuː] -
Potatoes **roasted** **2** **30127**
土豆 烤 2 -

烤土豆 2 30127

['pɑːsnips] [bɔɪld] [ˌtuː'tuː] -
Parsnips **boiled** **2** **30**
欧防风 煮沸 2 -

煮熟的欧洲防风草 2 30

[spʌndʒ] [keɪk] [beɪkt] [ˌtuː'tuː] -
Sponge **Cake** **baked** **2** **30**
海绵 蛋糕 烘焙 2 -

海绵蛋糕烤了2个30分钟

[biːnz] [bɔɪld] [ˌtuː'tuː] -
Beans **boiled** **2** **30**
豆子 煮沸 2 -

煮熟的豆子 2 30

['æplz] (['saʊər]) [rɔː] [ˌtuː'tuː] -
Apples **(** **sour** **)** **raw** **2** **00**
苹果 (酸的) 生的 2 -

生酸苹果 2 00

['bɑːrli] [bɔɪld] [ˌtuː'tuː] -
Barley **boiled** **2** **00**
大麦 煮沸 2 -

煮熟的大麦 2 00

[ˌtæpi'oʊkə] [bɔɪld] [ˌtuː'tuː] -
Tapioca **boiled** **2** **00**
木薯 煮沸 2 -

木薯粉煮200

['seɪgoʊ] [bɔɪld] [wʌn] -
Sago **boiled** **1** **45**
西米 煮沸 1 -

西米煮熟 1 45

['æplz] ([swiːt]) [rɔː] [wʌn] -
Apples **(** **sweet** **)** **raw** **1** **30**
苹果 (甜的) 生的 1 -

生甜苹果 1 30

[raɪs] [bɔɪld] [wʌn] -
Rice **boiled** **1** **00**
米 煮沸 1 -

米饭煮熟 100

[-] [noʊt]
TRANSCRIBER'S **NOTE**
转录员的 笔记

转录者注释

[muːvd] [ˌpærən'θetɪkl] ['kwestʃənz] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['bɑːtəm] [ʌv; əv] [iːtʃ] [peɪdʒ][tuː; tə][ðə; ði][end][ʌv; əv]
Moved **parenthetical** **questions** **from** **the** **bottom** **of** **each** **page** **to** **the** **end** **of**
已搬 括号 问题 从 这 底部 的 每个 页 到 这 结尾 的
[ðə; ði] ['tʃæptər] .
the **chapter** **.**
这 章 .

将每页底部的括号内问题移至章节末尾。

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ˌtaɪpə'græfɪk(ə)l] ['erərz] .
Silently **corrected** **typographical** **errors** **.**
默默 已更正 印刷 错误 .

默默地改正了拼写错误。

[ri'teind] [əˌnækrə'nɪstɪk] [ænd; ənd][nɑːn] - ['stændərd] ['spɛlɪŋz] [æz; əz] ['prɪntɪd] .
Retained **anachronistic** **and** **non** **-** **standard** **spellings** **as** **printed** **.**
保留 不合时宜的 和 非 - 标准 拼写 作为 打印 .

保留了印刷体中不合时宜和非标准的拼写。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神